



Facultad de
Educación

GRADO DE MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

2016/2017

PROPUESTA EDUCATIVA PARA FOMENTAR
LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y UNA
EDUCACIÓN AMBIENTAL EN UN CENTRO
PILOTO DE CANTABRIA.

EDUCATIONAL PROPOSAL FOR THE
DEVELOPMENT OF HEALTHY LIVING HABITS
AND ENVIRONMENTAL EDUCATION IN A PILOT
CENTRE IN CANTABRIA.

Autor: Coral Villegas Beberide

Director: Francisco Javier López Jorde.

11 de julio de 2017

VºBº DIRECTOR

VºBº AUTOR

RESUMEN

En esta propuesta se ha diseñado un centro para albergar a estudiantes de Educación Primaria, con el fin de proporcionarles una educación ambiental y unos hábitos de vida saludable. Dado que el incesante crecimiento de las ciudades y los avances en tecnología han provocado un abandono del medio natural, esta propuesta busca acercar a los niños y niñas a su entorno rural más cercano para proporcionarles todos los beneficios de estar en contacto con la naturaleza. En este caso, se seleccionó el entorno que más posibilidades proporcionaba para desarrollar una propuesta de calidad, los Picos de Europa.

Por otro lado, se busca poner solución a los altos niveles de obesidad infantil registrados en los últimos años según la Organización Mundial de la Salud. Desde el centro se fomenta la realización de ejercicio físico diario, se enseña a llevar una alimentación sana y se promueve el desarrollo de la inteligencia emocional, es decir, no solo se pone énfasis en el cuerpo, sino también en la mente, como herramienta preventiva para lograr estilos de vida saludable.

ABSTRACT

In this proposal a centre has been designed to house students of Primary Education, in order to give them an environmental education and healthy living habits. Given that the incessant growth of cities and advances in technology have caused an abandonment of the natural environment, this proposal seeks to bring children closer to their rural environment and give them all the benefits of being in contact with nature. In this case, the environment selected was the one that offers more possibilities to develop a high-quality proposal: Picos de Europa.

On the other hand, this paper seeks to find a solution to the high level of childhood obesity registered in recent years according to the World Health Organization. The centre encourages students to do daily physical exercise, it teaches them how to eat healthy and it promotes the development of emotional intelligence — in other words, the centre does not focus exclusively on the body, but also on the mind, as a preventive tool to achieve a healthy lifestyle.

ÍNDICE

MARCO TEÓRICO. JUSTIFICACIÓN	3
CONTEXTUALIZACIÓN	10
¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?	10
¿CÓMO SON SUS INSTALACIONES?	10
¿CON QUÉ RECURSOS HUMANOS CUENTA?	11
FINALIDAD	12
CONTENIDOS	14
METODOLOGÍA, ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y TEMPORALIZACIÓN ..	17
METODOLOGÍA	17
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	18
TEMPORALIZACIÓN	19
ACTIVIDADES	20
ACTIVIDADES QUE PROMUEVE LA ACTIVIDAD FÍSICA	20
ACTIVIDADES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	28
ACTIVIDADES QUE PROMUEVE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	31
PLAN “B” DE ACTIVIDADES	35
DOCUMENTACIÓN NECESARIA Y PRESUPUESTO	40
EVALUACIÓN	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS	46
ANEXO 1	47
ANEXO 2	51
ANEXO 3	52
ANEXO 4	53
ANEXO 5	54
ANEXO 6	54
ANEXO 7	57
ANEXO 8	60
ANEXO 9	62
ANEXO 10	63

MARCO TEÓRICO. JUSTIFICACIÓN.

En el presente documento se desarrolla un proyecto que consiste en llevar a cabo una estancia de cinco días, destinado para el alumnado de Educación Primaria, es decir, para niños y niñas entre seis y doce años. A estas edades, los estudiantes están muy interesados en su desarrollo moral, social e intelectual. Quieren saber a toda costa cómo funcionan las cosas y por qué (Rius, s.f.). Están en plena etapa perceptiva, en la que alucinan con todo lo nuevo, sobre todo con lo visual. Por ello qué mejor que realizar actividades en las que puedan aprender haciendo y en un entorno tan mágico como es el medio natural.

Durante esta experiencia, los estudiantes podrán vivir momentos inolvidables, inmersos en plena naturaleza. Pero... ¿por qué en la naturaleza?

Muchos autores hablan de la importancia de que los niños y niñas mantengan un contacto directo con esta. Todo el mundo ha oído decir que los niños nacen aprendiendo, y es que el aprendizaje es el primer mecanismo cerebral que se activa al nacer. Es por ello, que desde pequeños deben estar en contacto con el medio natural, puesto que es imprescindible para que los códigos genéticos se enciendan. (Arroyo, 2013)

Asimismo, el contacto con la naturaleza nos ofrece multitud de beneficios, como por ejemplo, combatir y acabar con ciertas enfermedades como el estrés, sedentarismo, ansiedad o incluso el déficit de atención-hiperactividad. De igual manera, estar en contacto con el medio natural, mejora el desarrollo cognitivo, aumentando la capacidad de razonamiento y observación. Un niño que crece en contacto con esta, tiene sentimientos más positivos, es más creativo, genera un gran amor por la naturaleza, es muy imaginativo e incluso desarrolla mejor su psicomotricidad y habilidades perceptivas. (Freire, s.f.)

En nuestra sociedad, cada vez más niños y niñas se encuentran apartados de la naturaleza. Muchos viven encerrados en las ciudades, con una agenda rellena de actividades que se llevan a cabo en espacios cerrados. La autora Mayte Rius defiende que debemos acabar con estas situaciones y fomentar la práctica de

actividades en el medio natural, puesto que esto origina niños más seguros y autónomos, más despiertos, más equilibrados, más sanos y con mejor predisposición al aprendizaje.

Además, al estar en contacto con el medio natural, haremos que los niños y niñas sean más conscientes de la importancia de contribuir a su sostenibilidad. Sergio Federovisky, considera que los grandes responsables del cambio climático son las políticas de Estado. A pesar de esto, él mismo afirma que el conocimiento es una condición necesaria para combatir los problemas ambientales. Así pues, desde la propia naturaleza se aportarán los conocimientos necesarios para preservar el medio ambiente. (Federovisky, s.f.; citado por Fernández Muerza, 2013)

Estas son las principales razones por las que los niños y niñas deben estar en contacto con la naturaleza tan pronto como sea posible.

Igualmente, esta propuesta persigue inculcar unos hábitos saludables en los niños y niñas, es decir, educar para la salud. Este tipo de educación comprende dos ramas: 1. Promover la práctica de actividades físicas (en el medio natural) y 2. Transmitir una educación alimentaria saludable.

El sedentarismo es un problema cada vez más preocupante entre los jóvenes de nuestra sociedad. Cada vez son más los niños y niñas que pasan las tardes en casa jugando con la consola a videojuegos, con el ordenador, viendo la televisión, etc., en lugar de practicar actividades físicas en compañía de otros jóvenes, desarrollando de esta manera las habilidades sociales. Si a esto le sumamos una mala alimentación basada en alimentos industriales, grandes cantidades de azúcares y fritos, lo que obtenemos es “obesidad infantil”, el cual constituye uno de los problemas que más preocupa a la sociedad del siglo XXI, tal y como recoge la Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2017)

Resulta extraño que a pesar de conocer la situación de amenaza en la que nos encontramos y cómo combatirla, no se haya conseguido poner una solución y terminar con este gran problema. Pero, ¿estamos seguros de que conocemos todos los beneficios que nos aporta la actividad física?

Si preguntas a cualquier persona de la calle para qué debe realizar deporte de manera diaria, seguramente responderá “para no engordar” (si es joven) o “para que no se atrofien las articulaciones” (si se trata de una persona mayor). Ambas respuestas son válidas, pero los beneficios que nos aporta la actividad física son muchos más. Siguiendo a Pérez Samaniego, clasificaremos algunos de los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud en tres efectos: 1. Físicos, 2. Psicológicos y 3. Sociales.

1. Físicos.

- a. Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.
- b. Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas.
- c. Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito, sexual).

2. Psicológicos.

- a. Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas.
- b. Estado psicológico de bienestar.
- c. Sensación de competencia.
- d. Relajación.
- e. Distracción, evasión y forma de expresión de las emociones.
- f. Medio para aumentar el autocontrol

3. Sociales.

- a. Rendimiento académico.
- b. Movilidad social.
- c. Construcción del carácter.

(Pérez Samaniego, 1999, p.115)

Como observamos en la clasificación anterior, los beneficios no son únicamente de mejora, sino que también nos ayudan a prevenir futuras enfermedades tanto físicas como psicológicas, por lo que resulta imprescindible practicar actividad física desde los primeros años de vida. Además, existe una relación con el rendimiento escolar, aspecto que suscita nuestro interés, ya que los niños y niñas para los que va dirigida esta propuesta se encuentran en edad escolar. Sin

embargo, cabe destacar que estos únicamente son algunos de los muchos beneficios que nos aporta la práctica de actividades físico-deportivas.

Por otro lado, con las actividades que se llevan a cabo durante esta propuesta, se pretende desarrollar la cooperación y colaboración entre los niños y niñas. Este tipo de prácticas buscan “disminuir las manifestaciones de agresividad en los juegos promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad” (Pérez Oliveras, 1998), además de que “facilitan el encuentro con los otros y el acercamiento a la naturaleza” (Pérez Oliveras, 1998). Este tipo de actividades no plantean la posibilidad de ganar o perder. Lo importante es que todos los estudiantes participen en la consecución del objetivo de manera cooperativa, dotando de mayor importancia a la participación y al desarrollo de la actividad, en lugar de centrarse únicamente en el resultado como muchas veces ocurre en las aulas escolares. Como Terry Orlick señala, las personas disfrutan y se divierten más cuando juegan con otras y no cuando se enfrentan a otras. Igualmente, esta es una manera de evitar la presencia de niños pasivos, desapareciendo la eliminación del juego. Cada niño o niña tendrá una tarea asignada y su consecución afectará al éxito del grupo. Como última ventaja, este mismo autor relaciona la cooperación con la mejora de la comunicación, confianza, cohesión y el desarrollo de habilidades y destrezas para llevar a cabo una buena interacción social (Orlick, 1990).

Por otra parte y atendiendo al desarrollo de una alimentación saludable, esta estancia presta un gran interés al desarrollo de prácticas alimentarias saludables. La familia es un factor que juega un papel muy importante en este tema. Desgraciadamente, durante esta estancia no contaremos con su colaboración, pero resulta necesario nombrar su gran cometido en todo lo relacionado a esta cuestión. La familia constituye nuestra primera toma de contacto con los hábitos alimentarios. Los factores económicos, sociales y culturales de cada familia, están estrechamente ligados a la alimentación de los niños y niñas. Estudios que se desarrollaron en Latinoamérica, mostraron como un bajo nivel educativo y un bajo poder adquisitivo, estaban relacionados con problemas de desnutrición (Restrepo M. & Maya Gallego, 2005). Pero no siempre los que tienen menos comen peor. Muchas familias con alto nivel educativo y

económico, no llevan una alimentación saludable. ¿Cómo podemos tratar de solventar este problema?

Desde la escuela se intenta dar respuesta a los problemas alimentarios aportando al alumnado y sus familias los conocimientos necesarios para llevar a cabo una alimentación de calidad a través de distintos proyectos. La relación escuela-familia en la vida académica de los jóvenes es imprescindible, pero también debe serlo cuando tratamos un tema tan importante como es la salud de los niños y niñas. De esta manera, desde esta propuesta se trabajará el desarrollo de conocimientos en los estudiantes sobre una alimentación rica en nutrientes y variada a través de distintas actividades. No debemos olvidar que debemos trabajar de manera conjunta con sus familias, puesto que al fin y al cabo, son los padres y las madres las que hacen la compra y cocinan en casa. (Restrepo M. & Maya Gallego, 2005)

Por último, hay que mencionar la influencia de la publicidad televisiva en la alimentación de los estudiantes. La televisión forma parte del ambiente social de las personas, promoviendo en su mayoría un consumo alimentario no saludable. Los jóvenes, quienes en muchas ocasiones no son conscientes de los riesgos que conlleva una mala alimentación, son muy susceptibles de ser influenciados por este tipo de información, sumergiéndolos en un mundo de azúcares y grasas, que les producirá futuros problemas de salud, sino les ha pasado ya factura. (Gordillo S., Camacho R., & Macías M., 2012). Pero cambiar el tipo de publicidad que se muestra de manera diaria en la televisión, no parece ser un logro alcanzable a corto plazo. Por ello, nuestra tarea será aportar las herramientas y conocimientos necesarios para desarrollar un pensamiento crítico que nos evite ser influenciados por la mala información. Cabe destacar que al encontrarnos inmersos en plena naturaleza, este problema no se presentará a los estudiantes durante la estancia en el centro de educación ambiental y hábitos de vida saludable.

Hasta el momento hemos hablado de los beneficios que aporta aprender en contacto directo con la naturaleza y los hábitos de vida saludables (actividad físico-deportiva y alimentación saludable). Pero todavía queda hablar de un tema

que se trabajará durante la estancia y que actualmente tiene gran importancia dentro de la educación: la inteligencia emocional.

Hasta hace unos años, el coeficiente intelectual del alumnado (el cual se mide a través de un test), ha sido altamente valorado a la hora de hablar del rendimiento académico de los estudiantes. Sin embargo, con el paso del tiempo, esta perspectiva ha ido perdiendo valor por dos razones: la inteligencia académica no es suficiente para conseguir el éxito profesional y la inteligencia no asegura el éxito en la vida cotidiana (Fernández-Berrocal & Extremera Pacheco, s.f.). John Mayer y Peter Salovey introdujeron el término de inteligencia emocional (IE) por primera vez. Sin embargo, Daniel Goleman (periodista americano) puso de moda estas dos palabras, que empezaron a utilizarse y a ser objeto de investigaciones por todo el mundo. (Goleman, 1996)

Este término hace referencia a la capacidad de apreciar y expresar las emociones propias y de los demás. Al contrario del coeficiente intelectual, las emociones están presentes en la vida diaria de las personas, influyendo de manera decisiva a la hora de tomar ciertas decisiones. Pero lo cierto es que no todas las personas sabemos canalizarlas de la misma manera. De esta forma, resulta imprescindible trabajar la inteligencia emocional desde la escuela. (Regader, s.f.)

Daniel Goleman señala cinco componentes esenciales de la inteligencia emocional y que prestaremos atención a la hora de desarrollar las actividades de esta propuesta. Estos componentes son:

1. Autoconocimiento emocional. Hace referencia al propio conocimiento de nuestras emociones y sentimientos.
2. Autocontrol emocional. Saber autorregularse, es decir, saber controlar nuestras emociones.
3. Automotivación. Debemos enfocar las emociones hacia metas y objetivos que nos mantengan motivados.
4. Reconocimiento de emociones en los demás. Hace referencia al desarrollo de la empatía, es decir, la capacidad de ponernos en el lugar del otro y reconocer sus emociones y sentimientos.

5. Relaciones interpersonales. Debemos prestar atención a las relaciones con los demás, puesto que si estas son positivas, obtendremos beneficios a nivel personal.

(Goleman, 1996; citado en Regader, s.f.)

El propio Daniel Goleman en su libro, desvincula la relación entre un alto coeficiente intelectual y un buen rendimiento académico, mientras que la inteligencia emocional sí que está vinculada con este. Un estudio llevado a cabo en escuelas primarias, muestra como alumnos que, a pesar de tener un coeficiente intelectual (CI) por encima de la media, mostraban un desequilibrio en su vida emocional. Estos presentaban un bajo rendimiento académico. Por ello, este ámbito de estudio (inteligencia emocional) debe ser trabajado y desarrollado durante toda la infancia. (Goleman, 1996, p. 68 y 69)

Por todo lo expuesto anteriormente, esta propuesta a través de las actividades que se mostrarán a continuación pretende: 1. Acercar el mundo natural a los niños y niñas; pues las jóvenes generaciones parecen mostrar desconocimiento y, a veces, poco interés por el maravilloso entorno que nos rodea, a la vez de enseñarles a colaborar con su sostenibilidad; 2. Promover la práctica de actividades físicas en el medio natural, basándonos siempre en el juego cooperativo y evitando la competitividad; 3. Inculcar al alumnado una educación alimentaria saludable y 4. Desarrollar prácticas que trabajen la inteligencia emocional de los niños y niñas.

CONTEXTUALIZACIÓN

¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?¹

El centro elegido está situado en el pueblo de Tama, Cantabria. Es un pueblo muy conocido, puesto que pertenece al municipio de Cillorigo de Liébana, primera población que encontramos al pasar el conocido Desfiladero de la Hermida. Además, se trata de una zona fascinante, ya que está ubicada en pleno Parque Nacional de los Picos de Europa. Este es uno de los 15 Parques Nacionales que encontramos en todo el territorio español, por lo que sumergirse en su geología, fauna, vegetación y clima, resulta una experiencia inigualable. Hay que destacar que nos encontramos en pleno macizo montañoso, situado en la Cordillera Cantábrica. La roca que predomina es la caliza, seguida de otras más blandas como las pizarras y areniscas. Es una zona que atrae a multitud de amantes de los animales, dado que posee una fauna muy variada (rebecos cántabros, corzos, ciervos, jabalíes, zorros, lobos, osos pardos, aves rapaces, etc.). Dependiendo en la zona en la que nos encontremos (diferentes alturas), tendremos la oportunidad de visualizar unas especies u otras. Su flora, al igual que la fauna, es variada también. Los árboles que predominan son las encinas, los robles y los hayas. Por último, el clima es conocido por su oscilación térmica. Dependiendo de la estación del año en la que nos encontremos, las temperaturas variarán, siendo bajas y extremas en invierno, y altas y secas en verano.

(El Parque Nacional de los Picos de Europa., 2016)

¿CÓMO SON SUS INSTALACIONES?

Centrándonos en el centro elegido, este está inspirado en el Albergue Juvenil de Picos de Europa. Su finca abarca unas 2 hectáreas de extensión. De manera aleatoria, encontramos 8 cabañas de madera repartidas por el terreno. Cinco de ellas, son los cuartos de dormir (mixtos), con capacidad para 12 personas en

¹ En el Anexo 1 se mostrarán imágenes del centro y sus instalaciones, así como del contexto en el que se encuentra.

cada una (un total de 60 personas). Todas cuentan con baño incluido. Las otras tres son de mayor tamaño y contienen: el comedor (cuenta con una cocina industrial totalmente equipada y un amplio espacio de mesas), sala de actividades (es la cabaña más grande y está destinada a las posibles actividades que se desarrollarán si las condiciones meteorológicas impiden la realización de actividades al aire libre. Esta cuenta con diverso material para realizar juegos, como son balones, aros, combas... además de poseer un pequeño rocódromo, para realizar escalada) y, por último, sala recreativa (para posibles veladas. Cuenta con sillones de tipo “puff”, cojines, mantas, material audiovisual, etc.)

Todas las cabañas poseen un sistema de calefacción, ya que es una zona con un clima de montaña, en el que aunque estemos en verano, las temperaturas descienden drásticamente por las noches.

Además, la finca tiene una piscina particular, una zona de acampada con capacidad para 100 plazas y un huerto en el que los niños y niñas aprenden a plantar, cuidar y recolectar distintos frutos y vegetales.

Como se ha visto, es un entorno idílico en el que los niños y niñas aprenden a respetar la naturaleza, a quererla, además de practicar deportes en el medio natural y educarse en una vida saludable, con todo lo que ello conlleva.

(Albergue Juvenil Picos de Europa, s.f.)

¿CON QUÉ RECURSOS HUMANOS CUENTA?

El centro tiene una capacidad para 60 personas en total, es decir, este número se divide entre alumnos, profesores y personal adicional. Como aforo máximo de alumnos y alumnas, puede haber 52, dado que las otras plazas serán ocupadas por profesorado y el resto del personal responsable.

El centro cuenta con el siguiente personal responsable propio:

- 2 cocineras.
- 2 jardineros.
- 2-4 monitores, dependiendo del número de niños y niñas que acudan.

Además del personal que se muestra en la lista anterior, contamos con la participación y ayuda de profesionales especializados en las actividades que

realizaremos fuera de las instalaciones. Estas personas se encargan de explicarnos y ayudarnos en todo lo que sea necesario a la hora de practicar un deporte, hacer una ruta, etc...

En cuanto al profesorado del centro, es conveniente que al menos tres profesores se involucren en la convivencia. Lo ideal sería contar con los tutores del curso que vaya a acudir al centro, puesto que son los que más conocen y mejor saben cómo son sus alumnos/as. Más aún, se recomienda que el tercer docente involucrado sea el o la especialista de Educación Física, ya que también conoce a todo el alumnado y, además, se realizarán diversas actividades relacionadas con su materia.

En el caso de que alguno de estos tres docentes no pueda acudir, deberán acudir otros profesores del centro. Al tratarse de una estancia con niños y niñas, es posible y, además aconsejable, contar con la participación de algún padre o madre voluntaria.

FINALIDAD

A grandes rasgos, la finalidad primordial que persigue esta unidad didáctica es conseguir que el alumnado viva la experiencia de estar inmerso en plena naturaleza, desarrollando de esta manera una sensibilidad por la protección, cuidado y conservación del medio natural. Además, buscamos que los niños y niñas aprendan a llevar una vida saludable, basada en el ejercicio físico diario y en una buena alimentación en la que predominen los nutrientes y vitaminas necesarias para el desarrollo óptimo de las personas. Igualmente, a través de diversas actividades de distinta índole, se tiene el objetivo de trabajar las emociones y sentimientos de los niños y niñas, quienes aprenderán a reconocer las suyas propias y las de los demás, así como a canalizarlas y expresarlas de manera correcta (inteligencia emocional). De manera transversal, aprenderemos conocimientos sobre la vida en el campo, la fauna y flora, técnicas de acampada y muchas cosas más.

No debemos olvidar el objetivo básico que abarca todas y cada una de las actividades: trabajo cooperativo y colaborativo. Desde esta propuesta queremos acabar con la competitividad que en muchas ocasiones se genera en las aulas. Para ello, todo lo que realicemos durante la estancia buscará la participación conjunta de todos los niños y niñas, quienes tendrán que trabajar de manera colaborativa para conseguir los propósitos planteados.

Partiendo de estos objetivos generales por los cuales se rigen todas las actividades que se llevarán a cabo en la convivencia, la tabla siguiente muestra los objetivos más específicos².

- Desarrollar la responsabilidad en relación con la conservación y protección del medio ambiente, inspirando respeto hacia la naturaleza y el medio natural como fuente de vida.
- Despertar el interés y amor por la naturaleza.
- Realizar actividad física (en el medio natural) de intensidad moderada, de manera que todos puedan realizar.
- Buscar ante todo la diversión de los niños y niñas.
- Aprender a orientarse mediante dispositivos como brújulas, mapas, y a través de medios naturales, como son las estrellas y árboles.
- Trabajar la fuerza, agilidad y el equilibrio, así como la propiocepción del cuerpo.
- Aprender técnicas para cocinar los alimentos de una manera saludable.
- Trabajar los sentidos del tacto, gusto y olfato, a través de los alimentos.
- Distinguir los distintos principios inmediatos orgánicos presentes en los alimentos (proteínas, hidratos de carbono y grasas), así como la función que nos aportan al organismo.
- Trabajar de manera cooperativa y colaborativa.
- Aprender técnicas de obtención de alimentos: verduras, tubérculos y frutas.

² En el Anexo 2 se muestra una figura que nos divide los objetivos específicos en las distintas actividades que realizaremos.

- Enseñar distintos hábitos saludables como son la higiene corporal, la higiene postural y la prevención de riesgos (psicosomático y psicosocial).
- Mejorar la concentración de los niños y niñas.
- Reconocer las emociones, tanto las propias como las de los demás.
- “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.” (Gobierno de Cantabria, 2014)

CONTENIDOS

Durante el desarrollo de las actividades previstas de esta propuesta didáctica, se trabajarán varios contenidos. Estos están comprendidos en las siguientes materias que recoge el currículo de Educación Primaria de Cantabria: Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Educación Física y Valores Sociales y Cívicos. Acorde con esta clasificación, los contenidos que trabajaremos se encuentran divididos en las siguientes tablas, de manera que cada uno se encuentra en el área curricular al que corresponden.

CIENCIAS DE LA NATURALEZA

Bloque 2. El ser humano y la salud

- Los alimentos: diferentes tipos de alimentos y su función en el organismo.
- Hábitos saludables.
- Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal.
- La igualdad entre hombres y mujeres.
- Los alimentos: grupos de alimentos. La rueda de los alimentos.

- Alimentos naturales y elaborados.
- Alimentación saludable: la dieta equilibrada.

Bloque 3. Los seres vivos.

- Seres vivos y seres inertes. Identificación.
- Los seres vivos: las plantas y los animales. Diferencias.
- Diferentes hábitats de los seres vivos: Animales y plantas del entorno natural más cercano.
- Hábitos de respeto y cuidado hacia los seres vivos.

(Gobierno de Cantabria, 2014)

CIENCIAS SOCIALES.

Bloque 2. El mundo en que vivimos.

- El paisaje: Elementos que lo forman. Tipos de paisajes. Sus diferencias.
- La Intervención humana en el medio.
- El desarrollo sostenible.
- La contaminación.
- El reciclado.
- Orientación en el espacio: los puntos cardinales. El GPS y la brújula.
- La cartografía. Planos y mapas. Elementos y tipos de mapas.
- Respeto, defensa y mejora del paisaje.

Bloque 3. Vivir en sociedad

- Normas ciudadanas. Normas de convivencia.

(Gobierno de Cantabria, 2014)

EDUCACIÓN FÍSICA

Bloque 1. El cuerpo y la salud.

- La respiración.
- Mejora del control postural.
- Orientación espacial.

- Seguridad y salud en las actividades físicas.
- Conocimiento de hábitos saludables y de higiene.

Bloque 2. Habilidades motrices y salud.

- Desarrollo del equilibrio.
- Desarrollo de la coordinación.

Bloque 3. Juegos y actividades expresivas y deportivas.

- Juegos y deportes.
- Exploración y experimentación de las posibilidades expresivas corporales.

Bloque 4. Enriquecimiento personal y construcción de valores.

- Aceptación de los propios límites y diferencias.
- Reconocimiento y valoración de normas de convivencia.
- La actividad física y el deporte como medio de utilización positiva del tiempo de ocio, disfrute personal y relación social

(Gobierno de Cantabria, 2014)

VALORES SOCIALES Y CÍVICOS.

Bloque 1. La identidad y la dignidad de la persona.

- La identidad personal.
- La autoestima.
- Autonomía y responsabilidad.
- Esfuerzo individual y colectivo para el logro de tareas.
- El compromiso con uno mismo y con los demás.
- El pensamiento positivo.
- La empatía.

Bloque 2. La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

- El trabajo cooperativo y solidario en grupo.

- La tolerancia y el respeto en el grupo.
- La asertividad.

Bloque 3. La convivencia y los valores sociales

- La conservación del medio ambiente.

(Gobierno de Cantabria, 2014)

Todos los contenidos recogidos en las tablas anteriores, corresponden a la etapa de Educación Primaria sin especificar el curso. Esto es debido a que esta propuesta va dirigida a toda la Educación Primaria, por lo que los contenidos que se trabajaran serán aquellos comunes a toda la etapa educativa. Eso sí, dependiendo de la edad de los alumnos y alumnas, las dificultades podrán verse incrementadas o disminuidas.

METODOLOGÍA, ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y TEMPORALIZACIÓN.

- METODOLOGÍA.

Este apartado hace referencia a proceso de enseñanza-aprendizaje que utilizaré a la hora de llevar a cabo las actividades y lograr los objetivos propuestos anteriormente. En primer lugar, este proceso será dinámico y divertido, cuyo objetivo principal será lograr la participación de todo el alumnado en las actividades. Para ello, la metodología será activa, buscando en todo momento un aprendizaje significativo por parte de los niños y niñas, quienes deberán interiorizar los contenidos para conseguir un aprendizaje exitoso. A continuación, se muestra una tabla que recoge los principios básicos metodológicos por los que se rige esta unidad didáctica.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

1. Se busca el papel activo del alumnado. Su participación y colaboración en el desarrollo de las actividades, será esencial. Los monitores y maestros serán meros guías en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
2. Es necesaria la interacción entre estudiantes para lograr un aprendizaje cooperativo. El intercambio de información, de opiniones y de conocimientos, es necesario para alcanzar el éxito. Casi la totalidad de las actividades están pensadas para ser desarrolladas en grupo, por lo que es imprescindible que los niños y las niñas colaboren entre sí.
3. Todas las actividades se basan en un carácter lúdico. Los contenidos serán aprendidos e interiorizados a través de juegos y actividades manipulativas, dando la oportunidad a los estudiantes de aprender haciendo.
4. Antes de realizar cualquier tipo de actividad, partiremos de los conocimientos previos que posee el alumnado. Para conocer estos conocimientos, se realizarán preguntas de manera oral para poder conocer sus opiniones y vivencias.
5. El feedback. La retroalimentación a lo largo del desarrollo de las actividades es muy importante para conocer si los estudiantes van por buen camino o si debemos actuar al respecto tomando alguna alternativa.
6. La evaluación tendrá un doble carácter. Se realizará una evaluación llevada a cabo por los estudiantes, quienes rellenarán un formulario, y se llevará a cabo una autoevaluación, para introducir posibles mejoras de cara a un futuro.

- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Desde esta propuesta se entiende la diversidad como el conjunto de características que nos hacen diferentes a todas las personas entre sí, con nuestras virtudes y nuestros defectos. En esta propuesta buscaremos dar respuesta a todas las necesidades que presente cada niño o niña. Por ello, la atención a la diversidad estará dirigida a la educación integral del alumnado. En

el siguiente recuadro se mostrará una serie de planteamientos que tendremos en cuenta a la hora de desarrollar una atención a la diversidad.

1. Los contenidos y objetivos están pensados para la totalidad de los estudiantes. Estos pueden ser modificados en caso de que algún niño o niña presente algún impedimento a la hora de realizar alguna actividad, como por ejemplo, enfermedad, alergia, discapacidad, etc.
2. Las estrategias metodológicas del proceso enseñanza-aprendizaje planteadas en el apartado anterior, serán similares para todos, realizando las individualizaciones que consideremos necesarias a la hora de realizar alguna actividad.
3. En el desarrollo de las actividades, se favorecerá la participación de quienes presenten mayores dificultades. De esta manera, estas niñas y niños tendrán un mayor protagonismo en ciertas actividades.
4. Los alumnos y alumnas que presenten mayor facilidad en las actividades, ayudarán al resto de sus compañeros y compañeras.
5. Las actividades están pensadas para poder ser realizadas por todos, de una u otra manera.

- TEMPORALIZACIÓN

Las estancias en el centro de educación ambiental y hábitos de vida saludable están programadas para que tengan una duración de cinco días, preferiblemente de lunes a viernes. Los meses de apertura son: septiembre, octubre, abril y mayo. En esos meses, las condiciones climatológicas se esperan que sean buenas, permitiendo la realización de la totalidad de las actividades. Aun así, como el tiempo es muy cambiante, se tendrán programadas una serie de actividades para realizar en caso de que algún fenómeno meteorológico nos sorprenda.

Durante toda la estancia, el personal responsable trabajará duro para que los estudiantes puedan beneficiarse y aprender de todos los servicios y rentabilidades que nos aporta la naturaleza.

Cada día se llevará a cabo una actividad de cada grupo que veremos en el apartado siguiente de “Actividades”. De esta forma, diariamente los niños y las niñas podrán trabajar todos y cada uno de los contenidos que queremos enseñar, inculcándoles de esta manera el hábito de realizar deporte y comer sano de manera diaria.

En el Anexo 3 se mostrará el itinerario previsto para la estancia en el centro.

ACTIVIDADES

En este apartado se desarrollarán aquellas actividades que realizaremos durante la convivencia. Estas estarán divididas en cuatro grupos: 1. Actividades que promueven la actividad física, 2. Actividades sobre alimentación saludable, 3. Actividades que promueven la inteligencia emocional y 4. Plan “B” de actividades.

Como hemos explicado con anterioridad, todas las actividades se basarán en el trabajo cooperativo y colaborativo. Además, al estar en la naturaleza, los niños y niñas aprenderán a valorar y respetar el medio natural, así como algunos conocimientos sobre la fauna y flora más cercana.

En cuanto al último grupo (plan “B” de actividades), este apartado recogerá una serie de juegos y actividades que estarán previstas por si las condiciones climatológicas impiden la realización de alguna de los otros grupos.

A continuación, se mostrarán las actividades programadas³.

1. ACTIVIDADES QUE PROMUEVEN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

SENDERISMO⁴

JUSTIFICACIÓN

El centro se sitúa en una zona privilegiada, punto de interés de muchos aficionados al senderismo. Por la zona encontramos numerosas rutas de

³ En el Anexo 4 se muestra una figura que recoge las distintas actividades según su finalidad.

⁴ En el Anexo 5 se muestra el recorrido de la ruta que realizaremos.

diversa dificultad. El senderismo es un deporte que se puede realizar con cualquier alumnado independientemente de su edad, siempre y cuando adaptemos la dificultad. Igualmente, esta actividad nos permite estar en contacto directo con la naturaleza. En los Picos de Europa encontraremos paisajes de lo más atractivos para todos los gustos.

La elección de una actividad relacionada con el senderismo se debe a que este deporte no requiere poseer una condición física importante y específica. Cualquier persona puede realizarla, por lo que daremos respuesta a la diversidad.

OBJETIVOS

- ✚ Desarrollar la responsabilidad en relación con la conservación y protección del medio ambiente, inspirando respeto hacia la naturaleza y el medio natural como fuente de vida.
- ✚ Despertar el interés y amor por la naturaleza.
- ✚ Realizar actividad física (en el medio natural) de intensidad moderada, de manera que todos puedan realizar.
- ✚ Buscar ante todo la diversión de los niños y niñas.

DESCRIPCIÓN

Se realizará una de las mañanas de la estancia, para aprovechar la luz del día.

Itinerario:

1. Caminaremos hasta Potes. Este pueblo se encuentra a tan solo 3-4 km desde nuestra estancia. El camino es sencillo (por carretera y acera).
2. Nos dirigimos hacia la estación de autobuses de Potes, “El Ferial”.
3. Cogemos un autobús en dirección a Espinama, una aldea que se encuentra antes de llegar a Fuente Dé. Este es un pueblo montañoso, muy típico de la zona y es conocido porque es una villa desde la cual salen muchas rutas a las faldas de los Picos de Europa. El recorrido en autobús hasta llegar a este punto es de unos 15 minutos largos.

Una vez que lleguemos a este pueblo, nos encontraremos con personal responsable que viene del Centro de Interpretación de los Picos de Europa, los cuales nos guiarán durante toda la ruta. Estos profesionales nos acompañarán, explicándonos el paisaje, monumentos, flora, etc, más relevante.

La ruta que realizaremos es circular. Su longitud es de 10'4 km si se realiza completa (cabe la posibilidad de acortarla si fuese necesario). El desnivel acumulado durante esta ruta es de unos 400m, tanto de subida como de bajada. La duración estimada si la realizamos completa es de 4h y 30 min, pudiendo alargarse dependiendo de la edad de los niños y niñas. Su dificultad es media.

Esta caminata es atractiva y bonita. El camino que recorremos se realiza a la vera del curso de un río, por un sendero. Llegados a un punto este desaparece y nos adentramos en un bosque. Hay que tener cuidado de no perder de vista a nuestro alumnado. Sin embargo, como contamos con guías, tenemos la seguridad de no perdernos.

Durante el recorrido podremos observar entornos de lo más destacables, como son galerías de chopos, avellanos y abedules, bosques de robles y hayas, arroyos que bajan de la Cordillera Cantábrica, el invernadero de Mato (pequeñas cabañas que servían de refugio a los pastores de la zona) y el pueblo de las Ilces (un pueblo que destaca por su gran belleza). Asimismo, los niños y niñas podrán respirar el aire puro mientras aprenden nuevos conceptos y realizan actividad física.

Los monitores y profesores llevarán una bolsa en la cual los niños y niñas depositarán restos de basura que puedan ir encontrando por el camino, ayudando así a la conservación y sostenibilidad del medio.

Para realizar la ruta los estudiantes deberán ir equipados con el siguiente material:

-  Calzado adecuado.
-  Ropa de deporte y prenda de abrigo.

- ✚ Gorra si el día es soleado.
- ✚ Comida y bebida. Esta la prepararán las cocineras en el centro.
- ✚ Crema solar.
- ✚ Mochila.

La vuelta se realizará siguiendo el mismo recorrido, pero esta vez el autobús nos dejará en el mismo centro.

ruta a caballo

JUSTIFICACIÓN

Una de las posibilidades que nos ofrece la naturaleza, es la práctica de actividades deportivas con animales. Los niños y niñas son considerados como grandes amantes de los animales, y lo cierto es que el estar en contacto con ellos, produce grandes beneficios. No solo aprenden a cuidar y respetar al animal, si no que se dan cuenta de que no son juguetes y requieren una serie de cuidados y responsabilidades. Además, si tenemos algún alumno o alumna con el síndrome del espectro autista, esta actividad les vendrá de maravilla.

La elección de esta actividad se debe a que es una gran oportunidad de estar en contacto con el medio natural, sobre un animal, lo cual es muy enriquecedor.

OBJETIVOS

- ✚ Desarrollar la responsabilidad en relación con la conservación y protección del medio ambiente, inspirando respeto hacia la naturaleza y el medio natural como fuente de vida.
- ✚ Despertar el interés y amor por la naturaleza.
- ✚ Realizar actividad física (en el medio natural) de intensidad moderada, de manera que todos puedan realizar.
- ✚ Buscar ante todo la diversión de los niños y niñas.
- ✚ Enseñar distintos hábitos saludables como son la higiene corporal, la higiene postural y la prevención de riesgos (psicosomático y psicosocial).

DESCRIPCIÓN

Como hemos visto en la actividad anterior, los Picos de Europa ofrecen multitud de actividades deportivas en el medio natural para realizar con nuestros estudiantes. Si en la anterior habíamos propuesto realizar una ruta a pie, esta vez se trata de una ruta a caballo.

Por la zona, hay varias empresas que ofertan este tipo de actividades. En concreto, nuestra ruta se realizará con la contratación de unas cuadras que se encuentran muy cerca de nuestras instalaciones, concretamente en Aravalle centro ecuestre, Cillorigo de Liébana, a tan solo un par de kilómetros de distancia. Por ello, tenemos la posibilidad de ir andando hasta el lugar con nuestro alumnado.

El paseo que ofrece esta empresa es perfecta para nosotros, puesto que la edad mínima que está permitida realizar la ruta son 5 años y además, es una ruta sencilla para descubrir los rincones más escondidos de Cillorigo de Liébana. Asimismo, no hace falta tener experiencia previa. Los caballos con los que cuenta el establo, son tranquilos y están acostumbrados a realizar estas actividades con distintas personas.

La ruta tiene una duración de una hora y media. La empresa nos proporciona todo el material de seguridad que necesitemos, como es el casco. Igualmente, dispondremos de personal especializado que nos ayudará, guiará y enseñará todo lo que debamos saber. Cabe destacar que la actividad nos incluye un seguro en caso de accidente. Dependiendo de la edad de los niños y niñas, los caballos podrán ir atados en hileras o sueltos. La actividad se realizará en dos grupos, uno de mañana y otro de tarde, y se alternará con otro taller.

(Briz, 2016)

PARQUE DE AVENTURAS Y TIROLINAS

JUSTIFICACIÓN

Una de las actividades más completas y divertidas que realizaremos durante nuestra estancia, es el parque de aventuras y tirolinas de Territorio Canopy. El

lugar donde se encuentra este parque es en el bosque centenario de la Sierra El Robleu, en el municipio de Cillorigo de Liébana, el mismo en el que se encuentra nuestro centro. Es una gran oportunidad para realizar una actividad de este tipo con nuestro alumnado en un entorno idílico. Los niños y niñas disfrutan tirándose por las tirolinas, además de experimentar en primera persona la realización de una actividad física en el medio natural. Es una buena ocasión para pasar un buen rato y desarrollar actividades que no podemos realizar en el centro escolar.

OBJETIVOS

- ✚ Desarrollar la responsabilidad en relación con la conservación y protección del medio ambiente, inspirando respeto hacia la naturaleza y el medio natural como fuente de vida.
- ✚ Despertar el interés y amor por la naturaleza.
- ✚ Realizar actividad física (en el medio natural) de intensidad moderada, de manera que todos puedan realizar.
- ✚ Buscar ante todo la diversión de los niños y niñas.
- ✚ Trabajar la fuerza, agilidad y el equilibrio, así como la propiocepción del cuerpo.

DESCRIPCIÓN

Los parques de aventuras y de tirolinas son lugares muy populares a los que acudir con niños y niñas, ya que son muchos los beneficios que les aportan.

En particular, el parque de Territorio Canopy, consiste en descender el bosque de Bedoya (El Robleu), el cual tiene una longitud de dos kilómetros. Cuenta con 16 tirolinas, 16 plataformas, dos rapel aéreos y un puente tibetano. La duración de la actividad es de alrededor de tres horas y media. Frente a la dificultad que presenta el parque para niños y niñas de edades tan jóvenes, le podemos encontrar una solución: el recorrido se les adaptaría, facilitándoles el camino todo lo posible.

Contamos con personal especializado que nos acompañará durante todo el trayecto y nos enseñará a manejar correctamente los materiales. Es muy

importante prestar atención a todas las explicaciones que nos proporcionen los monitores encargados. Durante todo el recorrido, podremos observar el paisaje desde una altura máxima de 50 metros sobre el suelo.

Antes de llevar a cabo la actividad, se nos entregará y colocará el material necesario (cascos, arnés, etc.) y nos impartirán un pequeño curso para aprender a manejarnos con los anclajes.

Por último, lo único que se pide es respirar el aire puro y disfrutar de la adrenalina de las tirolinas.

(Territorio Canopy Potes, s.f.)

CARRERA DE ORIENTACIÓN

JUSTIFICACIÓN

Aprovechando que el centro cuenta con un terreno muy extenso, realizaremos una carrera sencilla de orientación. Estas carreras pueden ser realizadas por cualquier persona, independientemente de su capacidad física y edad. Simplemente deberemos adaptarla a las características de las personas a las que va dirigida.

Este tipo de carreras nos permite trabajar varias habilidades con nuestro alumnado. Asimismo, les estamos enseñando conceptos muy importantes que podrán llevar a cabo en su vida cotidiana.

Es una manera divertida de que los niños aprendan a orientarse, además de aprender a manejar varios artilugios que nos ayudan a localizarnos en un mapa. Igualmente, son muchos los beneficios que aportan las carreras de orientación, y más si estas las realizamos en un lugar tan maravilloso como en los Picos de Europa.

OBJETIVOS

- 🗺️ Aprender a orientarse mediante dispositivos como brújulas, mapas, y a través de medios naturales, como son las estrellas y árboles.

-  Desarrollar la responsabilidad en relación con la conservación y protección del medio ambiente, inspirando respeto hacia la naturaleza y el medio natural como fuente de vida.
-  Despertar el interés y amor por la naturaleza.
-  Realizar actividad física (en el medio natural) de intensidad moderada, de manera que todos puedan realizar.
-  Buscar ante todo la diversión de los niños y niñas.

DESCRIPCIÓN

Una carrera de orientación no es más que una carrera a contrarreloj, en la cual debemos recorrer un camino señalizado en un mapa. Para cerciorarnos de que el recorrido ha sido completado, se colocan balizas por el camino, las cuales pueden ser de distinto tipo. En nuestro caso, las balizas serán pegatinas. Estas estarán situadas de manera que para alcanzarlas será necesario que los grupos trabajen de manera colaborativa y cooperativamente.

Con la ayuda de un mapa y de una brújula, el alumnado debe ir pasando por todas las balizas (puntos de comprobación del recorrido) e ir pegando las pegatinas en una hoja que se les proporcionará.

La carrera tendrá lugar una de las noches de la estancia, y se realizará por el propio recinto del centro. De esta manera, además de trabajar previamente con los niños en un taller sobre la orientación con mapas y brújulas, les enseñaremos a orientarse fijándose en las estrellas.

Para su realización, los niños irán en grupos de tres. Se les proporcionará a cada grupo un mapa realizado por los docentes, una brújula, la hoja en la cual deben anotar las balizas y un bolígrafo. Con ayuda de estos materiales y con una linterna por grupo, deberán ir en busca de las balizas.

Cada grupo saldrá con una diferencia de tres minutos, de manera que dispondrán del tiempo necesario para no seguir al grupo anterior y adivinar las balizas sin trabajar sobre el mapa. Durante la realización de la carrera, un docente permanecerá en la meta y el resto estará dispuesto por las instalaciones, vigilando que no ocurra ningún incidente.

Previamente a su realización, se llevará a cabo un pequeño taller en el que se enseñarán a los alumnos y alumnas las nociones básicas que deben conocer, como el manejo de una brújula, las reglas de la carrera, orientación según las estrellas e interpretación del mapa.

2. ACTIVIDADES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

TALLER DE HUERTO
<u>OBJETIVOS</u> ▪ Aprender técnicas de obtención de alimentos: verduras, tubérculos y frutas. ▪ Trabajar de manera cooperativa y colaborativa.
<u>DESCRIPCIÓN</u> El centro cuenta con la presencia de un gran huerto con distintas verduras. El alumnado, durante toda su estancia en este, se responsabilizará de cuidar este bonito y sabroso espacio. Contará con la ayuda del personal docente y de los monitores. Así pues, los niños y niñas tendrán las tareas diarias de regar, quitar las malas hierbas y recolectar aquellas verduras que vayan madurando. Muchos estudiantes viven en un entorno urbano, por lo que no poseen los conocimientos necesarios para cuidar huertos. Esta es una bonita manera de acercar de manera práctica y visual, técnicas agrícolas de obtención de alimentos. Los estudiantes podrán ver cómo se cultivan las verduras y frutos que consumimos en casa, además de tener la oportunidad de consumir alimentos frescos y orgánicos. El huerto posee verduras como lechugas, berenjenas, calabacines, pimientos, cebollas, etc, tubérculos como las patatas, y frutas como los tomates. Los alimentos que recolectemos, nos servirán para cocinar distintas comidas con ayuda de las cocineras en el taller de cocina.
TALLER DE COCINA
<u>OBJETIVOS</u> ▪ Aprender técnicas para cocinar los alimentos de una manera saludable. ▪ Trabajar de manera cooperativa y colaborativa.

DESCRIPCIÓN

A pesar de que el centro cuenta con dos cocineras, estas no cocinarán solas, sino que contarán con la ayuda del alumnado. Junto con las cocineras, cada día un grupo de niños y niñas y tendrán la tarea de cocinar una de las comidas (comida o cena). Para ello, se repartirán las tareas de manera cooperativa, de forma que la suma de todas sus labores, den el producto final, la comida. Los alimentos que se recolecten en el huerto se usarán para realizar estos talleres, aunque también se contará con otros que no han sido obtenidos del propio huerto, debido a su escasez. Por ello, los encargados de cocinar ese día, irán al pueblo a comprar aquellos alimentos que les haga falta para completar la receta. De esta manera aprenderán a hacer platos sencillos que podrán reproducir en sus casas con ayuda de sus familiares, además de aprender técnicas de cocina saludable como hervidos, cocidos o alimentos frescos.

TALLER DE CREACIÓN DE DIETASOBJETIVOS

- Distinguir los distintos principios inmediatos orgánicos presentes en los alimentos (proteínas, hidratos de carbono y grasas), así como la función que nos aportan al organismo.
- Trabajar de manera cooperativa y colaborativa.

DESCRIPCIÓN

Durante este taller, los niños y niñas aprenderán nociones básicas para saber crear dietas saludables. De esta manera, cuando regresen a sus casas, sabrán si sus dietas les aportan los nutrientes que necesitan sus cuerpos.

Antes de comenzar con la actividad, se les impartirá una pequeña explicación sobre los nutrientes que consumimos: los macronutrientes (aportan energía) → las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas; y los micronutrientes (no aportan energía pero son imprescindibles para el organismo) → los minerales y las vitaminas; y el agua. De manera sencilla se les explicará:

Macronutrientes:

- Las proteínas. Son necesarias para el crecimiento y por lo tanto, esenciales para la vida. Es muy importante consumirlas, puesto que el

cuerpo las usa para fabricar nuevos tejidos y aumentar la masa corporal. Existen dos tipos: las proteínas de origen animal (carne, aves, pescados, huevos, mariscos y moluscos) y de origen vegetal (legumbres y frutos secos). Las primeras deben consumirse en mayor cantidad que las segundas. Además, las proteínas deben constituir entre el 10% y 15% de la dieta.

- Los hidratos de carbono. Son la gasolina del cuerpo. Nos aportan la energía que necesitamos para llevar a cabo las tareas y actividades diarias. Existen dos tipos: los complejos (arroz, trigo, patata, pasta, etc.) y simples (azúcar y sacarosa). Nunca debemos hacer un uso excesivo de los simples.
- Las grasas. Son necesarias consumirlas en la dieta, ya que aportan energía y ayudan a tener la piel y el cabello saludable. Aunque hay varios tipos de grasa, nosotros hablaremos de las grasas saturadas, las cuales debemos evitar su consumo excesivo en la dieta, puesto que sube los niveles de colesterol malo (aceite de palma, aceite de coco, mantequilla, etc.) y las grasas insaturadas, las cuales ayudan a bajar los niveles de colesterol malo (aceite de oliva, canola, maíz, etc.).

Micronutrientes:

- Minerales. Los más importantes para el crecimiento son el calcio, el yodo y el hierro. Estos los encontramos en distintos alimentos, como por ejemplo, el calcio en la leche, moluscos, frutos secos, mariscos, etc, el yodo en pescados, algas, espárragos, etc, y el hierro en legumbres, fruta, yema del huevo, etc.
- Vitaminas. Son sustancias naturales e indispensables para el organismo. Se encuentran en las frutas y verduras, por lo que resulta imprescindible consumir este tipo de alimentos de manera diaria.

Agua: Hidratarnos es imprescindible para mantenernos sanos, ya que nuestro cuerpo está formado por un 60% de agua. Cuando hacemos ejercicio físico, esta necesidad se ve incrementada, por lo que deberemos incrementar su consumo para el buen funcionamiento del organismo.

Una vez que hemos explicado los nutrientes, dividimos a los niños y niñas en grupo y les damos a cada uno de los grupos una tarjeta en la que deben hacer una comida sana y que contenga todos los nutrientes necesarios. En caso de que esta dieta sea correcta, esa comida podrá ser realizada en los talleres de cocina, si la consecución de los alimentos implicados es posible.

TALLER DE TEXTURAS, OLORES Y SABORES.

OBJETIVOS

- Trabajar los sentidos del tacto, gusto y olfato, a través de los alimentos.

DESCRIPCIÓN

Este taller consiste en adivinar los alimentos que estamos usando a través del tacto, olfato y el gusto. Se desarrollará en el comedor. En este lugar, se colocarán en tres mesas diferentes, distintos tipos de alimentos. En una de ellas se colocarán aquellos que deben ser reconocidos por el tacto, como por ejemplo, el arroz, pasta, garbanzos, lentejas, frutos secos, pan rallado y alubias, en otra los que sean reconocidos por el olfato, como especias, queso, chorizo, jamón, café, miel, chocolate y té, y por último, en otra se colocarán los alimentos que deben ser reconocidos por el gusto, como por ejemplo, manzana, naranja, limón, leche, pera, cacao, azúcar, sal, vinagre y aceite.

Los niños y niñas en grupos de tres, deberán ir pasando por las mesas, e ir anotando los alimentos que van tocando, oliendo o probando. Cada caja que contiene el alimentos tiene un número distinto y está tapada, por lo que no se ve el alimento que contiene, para que tengan que utilizar los sentidos que se proponen en lugar de por la vista.

Para su realización, pueden dividirse el trabajo como ellos quieran, es decir, pueden encargarse cada uno de una mesa, aunque se recomienda que todos participen en el reconocimiento de todos los alimentos.

3. ACTIVIDADES QUE PROMUEVEN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

NOS CONOCEMOS	<u>OBJETIVOS</u> ▪ Reconocer las emociones, tanto las propias como las de los demás.
--------------------------	---

A NOSOTROS MISMOS	Trabajar de manera cooperativa y colaborativa.
	<u>TEMPORALIZACIÓN Y MATERIALES</u> Esta actividad nos llevará alrededor de una hora. Para su realización necesitaremos folios, cartulinas, pinturas, tijeras y pegamento.
	<u>DESCRIPCIÓN</u> Cada niño y niña tendrá un papel en el que anotará su nombre y apellido. En caso de que su nombre sea largo, no hará falta que ponga el apellido. Una vez que esto se haya completado, se les pedirá que anoten una cualidad positiva con cada una de las letras que contiene su nombre. Por ejemplo, una persona que se llame Luis García, podría escribir, Listo, Único, Ideal, Sociable, Gracioso, Amable, Racional, Cariñoso, Ingenioso y Alegre. En caso de que no se les ocurra ninguna palabra, los profesores y monitores les echarán una mano aportándoles ejemplos. Una vez que todos acaben, cada uno leerá las palabras que ha escrito. Una vez que todos acaben, cada uno escribirá aquella que más le represente en una cartulina de color y la recortarán, para posteriormente poner todas las palabras en un mural que adornará la sala de usos múltiples.

RECONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES	<u>OBJETIVOS</u> Reconocer las emociones, tanto las propias como las de los demás.
	<u>TEMPORALIZACIÓN Y MATERIALES</u> Esta actividad durará alrededor de 40 minutos. Únicamente usaremos conos para delimitar el espacio.

DESCRIPCIÓN

Esta actividad la podemos realizar tanto en la sala de usos múltiples del centro, como en el exterior. El espacio se delimitará con los conos en cuatro cuadrantes.

 Alegría	 Tristeza
 Ira	 Miedo

De esta manera, tendremos el cuadrante alegría, tristeza, miedo e ira. El profesor o monitor que se encarga de realizar la actividad, leerá en voz alta diferentes situaciones. Los niños y niñas, cuando terminen de oír la situación, deberá colocarse en el cuadrante que represente lo que siente. De esta manera, los estudiantes aprenderán a reconocer lo que sienten ante distintas situaciones.

EL OVILLO DE LA AMISTAD	<u>OBJETIVOS</u> ▪ Reconocer las emociones, tanto las propias como las de los demás. ▪ Trabajar de manera cooperativa y colaborativa.
	<u>TEMPORALIZACIÓN Y MATERIALES</u> Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente. Para su realización será necesario contar con un ovillo de lana de unos cuantos metros.
	<u>DESCRIPCIÓN</u>

	Nos colocaremos en círculo. Para que este quede perfecto, daremos la mano a los compañeros y compañeras que tenemos a nuestro lado. Una vez que el círculo está completado, soltamos las manos y nos sentamos en el sitio. A continuación, damos el ovillo de lana a uno de los niños o niñas. Este debe agarrar el extremo del ovillo y lanzárselo a otro. El que reciba el ovillo, debe decir una cualidad positiva (una palabra) que represente o defina al compañero o compañera que le ha lanzado el ovillo. De esta manera, se tejerá en el suelo una especie de tela de araña que representará todas aquellas cualidades positivas que hemos dicho. El último en recibir el ovillo, recibirá la cualidad por parte del primero que lanzó el ovillo. Este juego es una bonita manera de reconocer las virtudes y aspectos positivos de los compañeros y compañeras, quienes solo se intercambiaran palabras bonitas. Además, si alguno no entiende alguna de las palabras que se dediquen, podrá preguntar en alto y este deberá explicar a lo que se refiere con la palabra elegida.
--	---

ESCENIFICAMOS LOS SENTIMIENTOS	<u>OBJETIVOS</u> ▪ Reconocer las emociones, tanto las propias como las de los demás. ▪ Trabajar de manera cooperativa y colaborativa.
	<u>TEMPORALIZACIÓN Y MATERIALES</u> Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente. No se necesitará ningún material en especial.
	<u>DESCRIPCIÓN</u>

	Esta es una actividad muy sencilla y divertida. Sería ideal de realizar en algunas de las veladas. El juego consiste como el popular juego de “las películas”, pero en este caso escenificando emociones. De esta manera, los niños y niñas se dividirán en tres grupos. Cada vez, saldrá un miembro de cada grupo, y entre los tres deberán trabajar de manera colaborativa y cooperativa para que el resto de sus compañeros adivinen la emoción que el profesor o monitor les diga. El primer grupo que adivine la emoción, elegirá a los siguientes participantes que deben salir a escenificar. Es una manera divertida de trabajar de manera cooperativa las emociones. Además, los juegos que impliquen cualquier tipo de escenificación, suele triunfar entre los niños y niñas.
--	--

4. PLAN “B” DE ACTIVIDADES.

LOS NUDOS	
MATERIAL	No se necesita ningún material.
OBJETIVOS	• Trabajar de manera cooperativa y colaborativa. • Buscar ante todo la diversión de los niños y niñas. • Trabajar la fuerza, agilidad y el equilibrio, así como la propiocepción del cuerpo. • Mejorar la concentración de los niños y niñas.
DESARROLLO	Se colocan todos los alumnos y alumnas en círculo dados de la mano. Si el número de niños y niñas supera 15, se harán dos grupos. Una vez que están colocados, levantan las manos y con los ojos cerrados dan uno o dos pasos hacia delante, dependiendo del tamaño del grupo. En ese momento,

	buscan con las manos, dáselas a algún compañero o compañera. Una vez que todos están dados de las manos, abren los ojos y comienza el juego. Trabajando de manera cooperativa, buscarán deshacer el nudo que tienen formado con sus manos. Para ello deberán pasar por debajo o por encima de brazos, saltar personas, etc, es decir, deben trabajar de manera cooperativa para lograr crear el círculo de nuevo.
--	--

ESCALADA	
MATERIAL	Arneses, cuerdas y cascos.
OBJETIVOS	• Trabajar de manera cooperativa y colaborativa. • Buscar ante todo la diversión de los niños y niñas. • Trabajar la fuerza, agilidad y el equilibrio, así como la propiocepción del cuerpo. • Mejorar la concentración de los niños y niñas.
DESARROLLO	La actividad de escalada se desarrollará en el rocódromo que posee el pabellón del centro. En un principio nuestro objetivo es realizar la actividad al aire libre, puesto que queremos estar en contacto con la naturaleza, pero dependiendo de la climatología, la desarrollaremos en el pabellón. Nuestra tarea consistirá en realizar una práctica de escalada por rocódromo, es decir, por un camino marcado en la pared. Esta actividad tiene una gran dificultad, puesto que la mayor parte de niños y niñas de esta edad, nunca antes han practicado escalada. A pesar de esto, es una actividad que

	gusta mucho a los más pequeños, puesto que tienen ganas de superación y este deporte les proporciona superar retos nuevos.
--	--

LA BANDERA	
MATERIAL	Aros y petos.
OBJETIVOS	• Trabajar de manera cooperativa y colaborativa. • Buscar ante todo la diversión de los niños y niñas. • Trabajar la fuerza, agilidad y el equilibrio, así como la propiocepción del cuerpo. • Mejorar la concentración de los niños y niñas.
DESARROLLO	Antes de comenzar, se divide al alumnado en dos grupos, al igual que el terreno de juego, el cual será una pista. Uno de estos llevará un peto puesto, para diferenciarle del otro equipo. Cada equipo contará con 6 aros que deben proteger. El juego consiste en robarle los aros al equipo contrario. Para ello, deberán entrar en el terreno del equipo contrario para intentar conseguir los aros. En el momento que entran en el campo contrario, pueden ser pillados. Si esto ocurre, deberán sentarse en el lugar donde han sido cazados. Hasta que un compañero de equipo les choque la mano, estos no podrán librarse. Cuando un niño o niña consigue un aro, este no podrá ser pillado (ni podrá librar a compañeros) y deberá regresar con este a su campo y depositarle donde se encuentran los aros. Es un juego que requiere cooperación, puesto que dentro de cada equipo, deberán repartirse las tareas de pillar, proteger y coger aros entre sus integrantes.

	Cabe destacar que para proteger los aros no está permitido situarse dentro de estos, sino que se debe guardar una distancia de 2 pasos.
--	---

RELAJACIÓN	
MATERIAL	Música relajante y pelotas blanditas.
OBJETIVOS	• Trabajar de manera cooperativa y colaborativa. • Mejorar la concentración de los niños y niñas.
DESARROLLO	Se desarrollarán tres actividades de relajación: La primera se desarrollará por parejas y con ayuda de una pelota blandita. Consiste en dar un masaje al compañero/a. Este deberá tumbarse boca abajo y con los ojos cerrados. El monitor, mientras suena música relajante, irá contando situaciones, como por ejemplo, pensar en los lugares donde sientan relajados, cómodos y seguros. Al acabar, se cambian los roles. La segunda consiste en una recreación de posturas típicas de yoga. El yoga se considera como una actividad física que tiene muchos beneficios para trabajar la propiocepción. Una de las características en las que se basa el yoga es la concentración. Por ello, es muy importante que los niños y niñas estén tranquilos antes de comenzar con la actividad. Mediante sencillas posturas típicas del yoga, busquemos trabajar la elasticidad, el equilibrio y la coordinación. La tercera es el método de relajación de Jacobson. Este método se suele usar en las escuelas para realizar ejercicios de relajación. Consiste en contraer de manera consciente algún músculo o grupos musculares durante unos segundos y a continuación relajarlos. Para ello, pediremos al alumnado que se tumbe ocupando todo el espacio con los ojos cerrados y les iremos diciendo qué parte de su cuerpo deben contraer. Podemos pedirles que contraigan

	cualquier músculo que se nos ocurra, incluso los de la cara. De esta manera, mantenemos la contracción durante poco más de 5 segundos y después nos relajamos. Hay que sumarle la música que sonará en la estancia, para crear un ambiente aún más relajante. (Bellver Abardía, s.f.)
--	--

Además de estas cuatro actividades previstas por si las condiciones meteorológicas nos impiden la realización de alguna de las planeadas al aire libre, también se llevarán a cabo una serie de actividades que se realizarán durante la estancia en el centro. Estas actividades son:

- ❖ **Veladas.** Las veladas son típicas actividades que se realizan en las estancias de convivencia. Estas son pequeñas actividades que tienen lugar tras la cena y consisten en contar historias en la sala de usos múltiples. En ella los niños y niñas podrán ponerse cómodos y tumbarse con los cojines, alfombras y sofás que posee la sala. Si el tiempo lo permite, podemos realizar estas mismas veladas bajo la luz de la Luna, lo que aportará un ambiente mágico y misterioso. Las historias que se cuenten tratarán sobre la mitología cántabra y serán los profesores y monitores los encargados de contarlas. Los Picos de Europa esconden multitud de historias sobre hadas, anjanas, trastolillos e incluso sobre el Ojáncano (seres mitológicos). A través de estas historias, intentaremos conseguir que el alumnado experimente distintas emociones, como alegría, amor, tristeza e incluso miedo. Estas actividades suelen gustar mucho a los niños y niñas, quienes suelen permanecer muy atentos durante la narración de cada una de ellas.
- ❖ **Acampada.** Las instalaciones cuentan con un recinto de acampada y con el material necesario. Si las condiciones meteorológicas lo permitiesen, podemos realizar una actividad de acampada con el alumnado. Este suele mostrar mucho interés por estas actividades, ya que no están

acostumbrados a dormir en tiendas de campaña. Además, poder disfrutar de una noche en plena naturaleza, es una gran oportunidad que no debemos desaprovechar. Esta actividad es muy interesante, puesto que fomenta la convivencia y la autonomía de los estudiantes. Seguramente sea la primera vez que muchos duermen en una tienda de campaña, por lo que los niños y niñas estarán nerviosos y con muchas ganas. Igualmente, será el propio alumnado el encargado de montar las tiendas con ayuda de monitores y profesores.

- ❖ Higiene. La higiene es muy importante para la salud de las personas. Por ello, hay que destacar que desde el centro se les inculcarán a los estudiantes, hábitos de higiene para que los niños y niñas los adopten de manera autónoma en sus vidas. Por ello, siempre que realicemos una actividad física, a continuación mandaremos ducharse y asearse a los alumnos y alumnas. De la misma manera, antes de las comidas o de realizar cualquier actividad con las manos, estos acudirán al baño para lavarlas. Así mismo, irán al baño a lavarse los dientes después de cada comida. De esta manera intentaremos que se acostumbren a ello de manera rutinaria.

Todas las actividades que se recogen en este apartado son las seleccionadas para ser llevadas a cabo.

DOCUMENTACIÓN NECESARIA Y PRESUPUESTO

Al tratarse de una excursión que se va a realizar con menores, es necesario poseer cierta información y permisos de cada alumno o alumna que asistirá al a la convivencia. Toda la información que necesitemos la aportarán los tutores legales del menor (padres, madres, familiares, etc.). Si algún niño o niña no presenta la documentación que se le exige, no podrá acudir al centro.

Se les entregará con bastante antelación una hoja con toda la información, documentación y presupuesto que necesitan saber y aportar. De esta manera, dispondrán del tiempo que necesiten para pensar si quieren que su hijo o hija acuda al centro.

Del mismo modo, se programará una reunión en la que se citarán a los familiares para poder explicarles de manera personal, en qué consistirá la actividad. En esta reunión se podrán resolver las posibles dudas que se planteen de manera inmediata. Además, es una manera de transmitir la confianza necesaria para que los padres y madres se animen a que sus hijos o hijas acudan. En caso de que algún familiar no pueda acudir a la reunión y lo desee, se le citará de manera personal.

En el Anexo 6 se muestra la circular que se les entregará a las familias para que conozcan el itinerario, los materiales que necesiten llevar los niños y niñas, el presupuesto desglosado de la estancia y la documentación que necesitan aportar.

EVALUACIÓN

Como en cualquier unidad didáctica, la evaluación es una de las partes más importantes. Es el momento en el que debemos echar una mirada hacia atrás y comprobar si lo que hemos hecho está bien o no. Pero antes de evaluar, lo que tenemos que tener claro es qué queremos evaluar y para qué.

En particular, la evaluación de esta unidad didáctica está dirigida a la consecución de los objetivos planteados anteriormente, es decir, a conocer si se ha logrado el éxito o no. Igualmente, hay que destacar la doble vertiente que posee esta evaluación en particular: la primera va dirigida a la evaluación de la estancia y la segunda, a la evaluación de los conocimientos que han alcanzado los propios alumnos y alumnas.

En cuanto a la primera, se llevará a cabo por parte de los niños y niñas, quienes a través de un cuestionario elaborado con los Formularios de Google (Anexo 7), responderán una serie de preguntas para evaluar la calidad de la estancia. Esta manera de evaluar de manera online, tiene como objetivo fomentar el uso de las TIC, el cual viene recogido como un contenido en el currículo de Cantabria. Estas respuestas servirán de cara a futuras modificaciones que se contemplarán para mejorar la eficacia del centro. Las preguntas serán de distinta índole, desde

preguntas relacionadas con la comodidad de las instalaciones, hasta preguntas para conocer la opinión sobre las actividades.

Por último y en segundo lugar, se desarrollará una pequeña evaluación al alumnado, sobre los conocimientos que han aprendido durante la estancia. Esta evaluación se basará en los objetivos y contenidos que hemos clasificado anteriormente en la unidad didáctica. Se tendrán en cuenta los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que recoge el Decreto 27/2014 del currículo de Cantabria, en relación con los contenidos que se trabajan en la unidad didáctica. Por ello, realizaremos tres tipos distintos de evaluación:

- Evaluación de los conocimientos previos. Antes de acudir al centro, es importante conocer las opiniones y conocimientos que tiene nuestro alumnado sobre los temas que se tratarán, para de esta manera poder llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje eficiente. Cada grupo-clase de niños y niñas, es distinto a los demás, por lo que esta evaluación inicial nos permitirá realizar una buena adaptación. Esta evaluación tendrá un doble carácter: por un lado, se realizarán una serie de preguntas que deberán ser contestadas de manera oral (carácter informal) y, por otro lado, cada alumno/a completará una ficha en la que reflejarán los conocimientos que poseen sobre llevar una vida sana (carácter formal). Esta ficha se recoge en el Anexo 8.
- Evaluación continua basada en la observación. Esta evaluación consistirá en anotar en una hoja de registro (Anexo 9), aquellas observaciones que los profesores y profesoras que acudan al centro, realicen de manera diaria y sistemática. Podrán registrar anécdotas, conflictos, aspectos positivos, cosas que quieran mejorar, etc., es decir, todo aquello que les llame la atención.
- Evaluación final de los conocimientos adquiridos. Siguiendo esta línea, se realizará una ficha en la que el alumnado deberá contestar a una serie de preguntas en las que reflejarán los conocimientos aprendidos sobre llevar una vida sana. Este cuestionario se encuentra en el Anexo 10 y se realizará una vez finalizada la convivencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albergue Juvenil Picos de Europa. (s.f.). Obtenido de Albergues Juveniles de Cantabria: <http://albergues.jovenmania.com/es/albergue.php?aid=2>

Arroyo, C. (12 de Diciembre de 2013). Los niños deben empezar a aprender en la naturaleza, no en el aula.

Bellver Abardía, R. (s.f.). *17 técnicas y juegos de relajación para niños*. Obtenido de 17 técnicas y juegos de relajación para niños: <http://www.lifeder.com/tecnicas-relajacion-para-ninos/>

Briz, A. (2016). *Rutas a caballo por Picos de Europa, Potes y Liébana*. Obtenido de Aravalle Centro Ecuestre: <http://www.aravallecentroecuestre.com/rutas-caballo-Potes-Picos-Europa-Liebana>

El Parque Nacional de los Picos de Europa. (1 de Diciembre de 2016). Obtenido de Picoseuropa.net: <http://www.picoseuropa.net/>

Fernández Muerza, A. (18 de Mayo de 2013). *El desarrollo sostenible es el mayor mito del medio ambiente*. Obtenido de Consumer: http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/naturaleza/2013/05/18/216743.php

Fernández-Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (s.f.). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Universidad de Málaga, España. Obtenido de: http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegf_ernandez6.pdf.

Freire, H. (s.f.). En educación, el contacto con la naturaleza es vital.

Gobierno de Cantabria (2014). Decreto 27/2014 de 5 de junio que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de

Cantabria. *BOC EXTRAORDINARIO NÚM. 29, 13 de junio de 2014*:
<https://boc.cantabria.es/boces/verAnuncioAction.do?idAnuBlob=269550>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona : Kairós S.A. Obtenido de:

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=x8cTlu1rmA4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=daniel+goleman+inteligencia+emocional&ots=5daU0RzzuM&sig=JNiklvK0mAoT_KthcWyg3XSxhiY#v=onepage&q=daniel%20goleman%20inteligencia%20emocional&f=false

Gordillo S., L., Camacho R., E., & Macías M., A. (Septiembre de 2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Eating habits in school-age children and the health education paper*. Obtenido de Revista Chilena de Nutrición:
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-751820120003000006&script=sci_arttext

OMS. (2017). *Aumento del sobrepeso y la obesidad infantil*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

Orlick, T. (1990) *Nuevos juegos y deportes cooperativos, Libres para cooperar libres para crear*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Pérez Oliveras, E. (Marzo de 1998) *Juegos cooperativos: juegos para el encuentro*. Buenos Aires: Lecturas: Educación Física y Deporte. Obtenido de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd9/jue9.htm>

Pérez Samariego. (1999). *El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. Una investigación con estudiantes de Magisterio Especialistas en Educación Física*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, p.115

Regader, B. (s.f.). *¿Qué es la Inteligencia Emocional? Descubriendo la importancia de las emociones*. Obtenido de Psicología y mente.:
<https://psicologiaymente.net/inteligencia/inteligencia-emocional>

Restrepo M., S., & Maya Gallego, M. (11 de Julio de 2005). *La familia y su papel en formación de los hábitos alimentarios en edad escolar. Un acercamiento a la cotidianidad*. Obtenido de Red de Revistas Científicas de America Latina y el Caribe, España y Portugal:
<http://www.redalyc.org/html/557/55703606/>

Rius, M. (s.f.). Los beneficios de la naturaleza para los niños.

Territorio Canopy Potes. (s.f.). Obtenido de Cantabria Turismo Rural:
<http://www.cantabriarural.com/turismo-activo/territorio-canopy.html>

ANEXOS

ANEXO 1

Las imágenes que se muestran han sido obtenidas de Internet, extrayéndolas de la página web “Los Albergues Juveniles de Cantabria”, la cual se encuentra en el apartado de referencias del documento.

IMÁGENES DE LAS INSTALACIONES.

IMAGEN 1.



Esta impresionante imagen muestra el exterior de las cabañas del centro. La foto parece sacada de algún dibujo animado como Heidi. Como dato curioso, el gran parecido de los Picos de Europa con la Cordillera Alpina, ha permitido acoger el rodaje de la película de Heidi.

IMAGEN 2.



Esta imagen nos muestra al fondo el paisaje tan espectacular que se ve desde la piscina del centro de educación ambiental y hábitos de vida saludable.

IMAGEN 3.



Esta foto nos vuelve a mostrar el exterior de las cabañas, desde otra perspectiva distinta a la primera imagen.

IMAGEN 4.



Esta imagen nos muestra el interior de los dormitorios. Las camas están compuestas por literas y, como se observa, cuenta con sistema de calefacción.

IMAGEN 5.



En esta imagen observamos el comedor del centro. El estilo característico de todas las instalaciones es rústico.

IMAGEN 6.

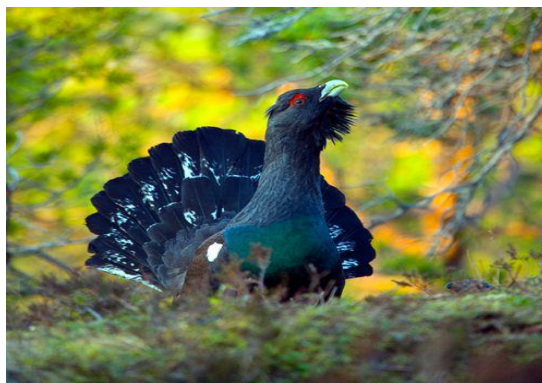


Finalmente, en esta fotografía vemos la entrada al recinto del centro.

IMÁGENES DEL ENTORNO.

IMAGEN 7.





Estas imágenes nos muestran algunos de los animales que habitan por la zona de los Picos. Arriba a la izquierda podemos ver un rebeco cántabro. A la derecha vemos un oso pardo. Abajo a la izquierda vemos un quebrantahuesos, recientemente reintroducido en el área de Picos de Europa, y a su derecha un urogallo cántabro.

ANEXO 2

OBJETIVOS COMÚNES

Desarrollar la responsabilidad en relación con la conservación y protección del medio ambiente, inspirando respeto hacia la naturaleza y el medio natural como fuente de vida.

Despertar el interés y amor por la naturaleza.

Trabajar de manera cooperativa y colaborativa.

Enseñar distintos hábitos saludables como son la higiene corporal, la higiene postural y la prevención de riesgos (psicosomático y psicosocial).

Mejorar la concentración de los niños y niñas.

“Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.” (Gobierno de Cantabria, 2014)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aprender técnicas para cocinar los alimentos de una manera saludable.

Trabajar los sentidos del tacto, gusto y olfato, a través de los alimentos.

Aprender técnicas de obtención de alimentos: verduras, tubérculos y frutas.

Distinguir los distintos principios inmediatos orgánicos presentes en los alimentos (proteínas, hidratos de carbono y grasas), así como la función que nos aportan al organismo.

ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar actividad física (en el medio natural) de intensidad moderada, de manera que todos puedan realizar.

Buscar ante todo la diversión de los niños y niñas.

Aprender a orientarse mediante dispositivos como brújulas, mapas, y a través de medios naturales, como son las estrellas y árboles.

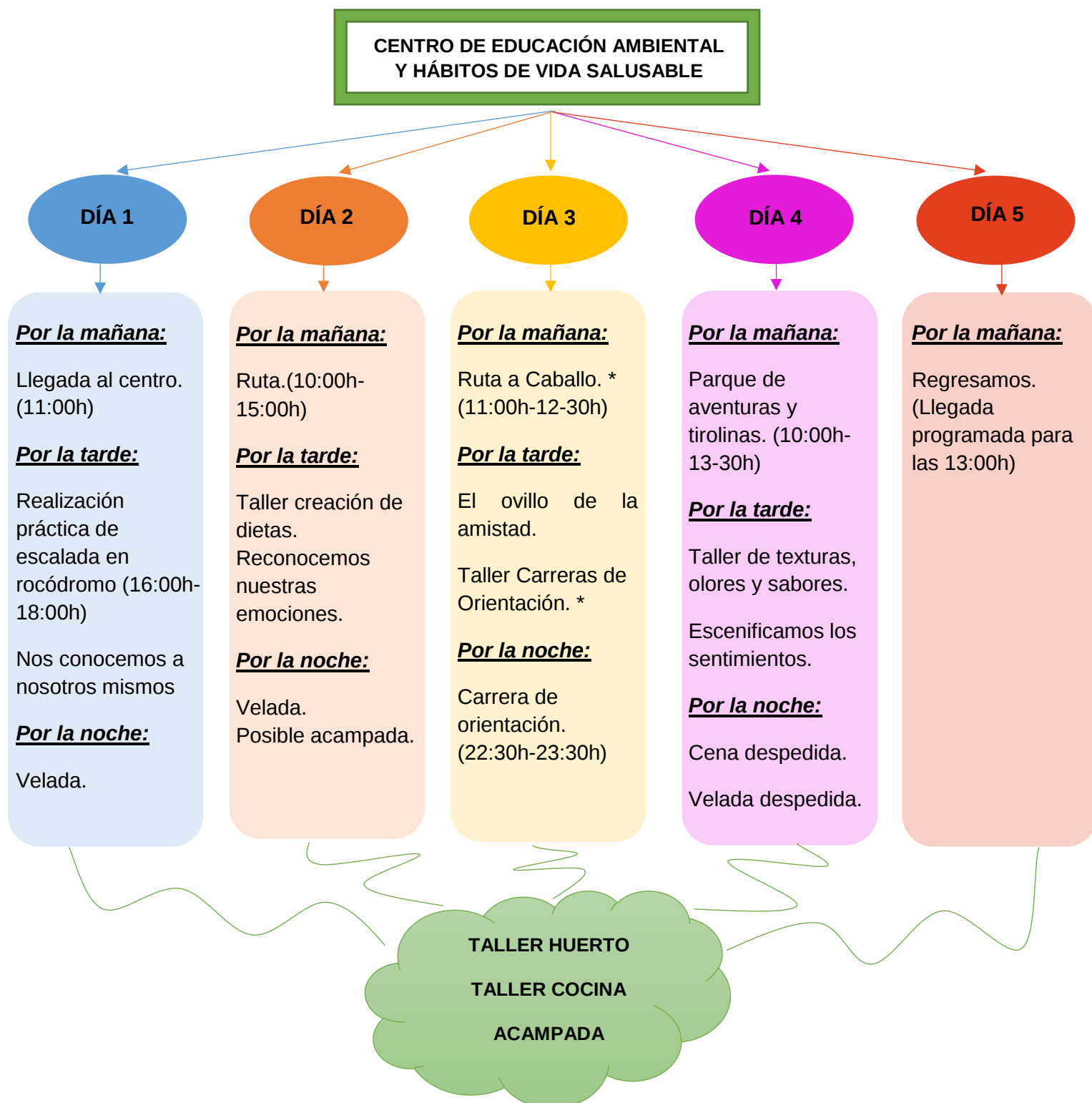
Trabajar la fuerza, agilidad y el equilibrio, así como la propiocepción del cuerpo.

OBJETIVOS

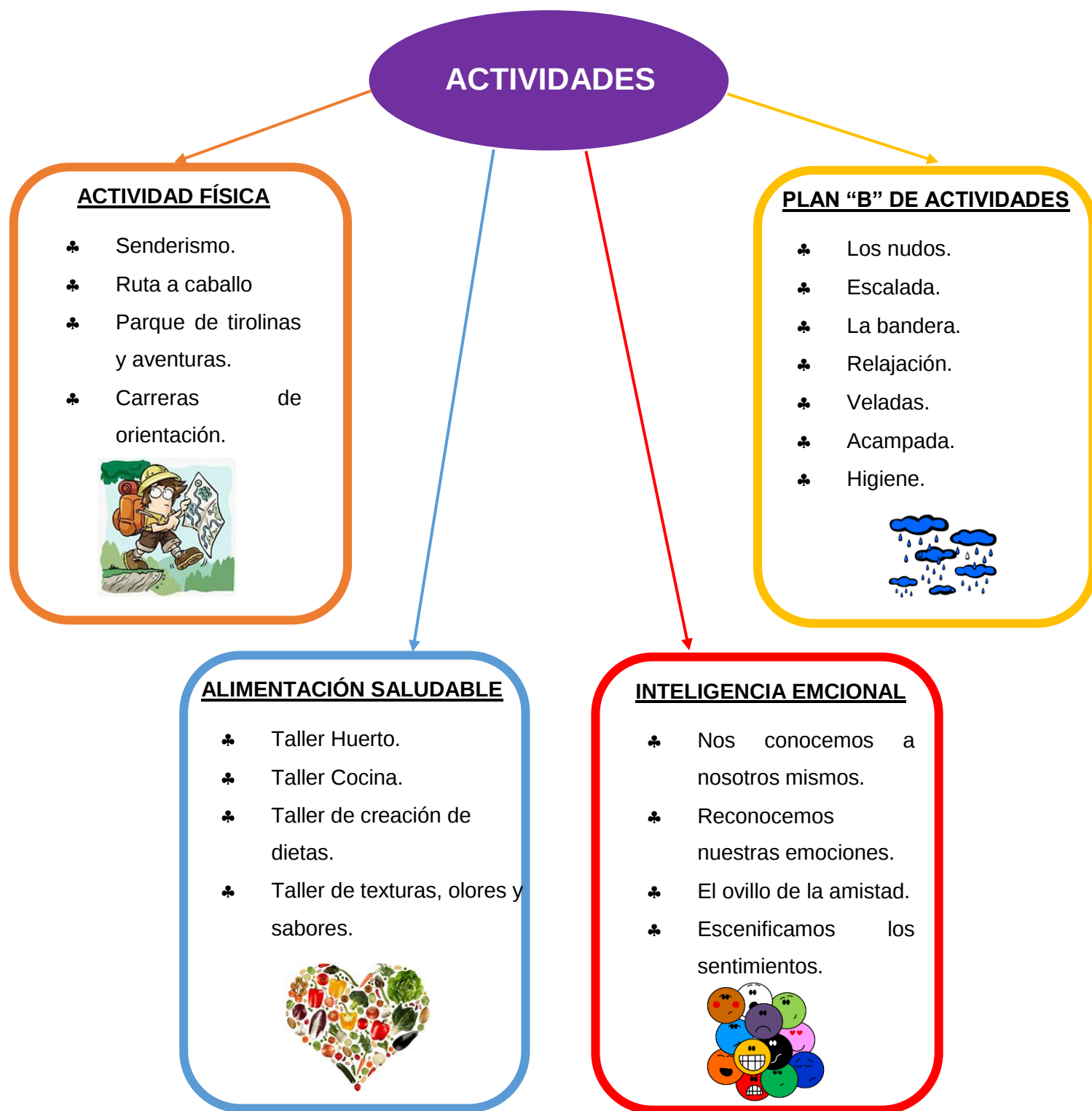
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Reconocer las emociones, tanto las propias como las de los demás.

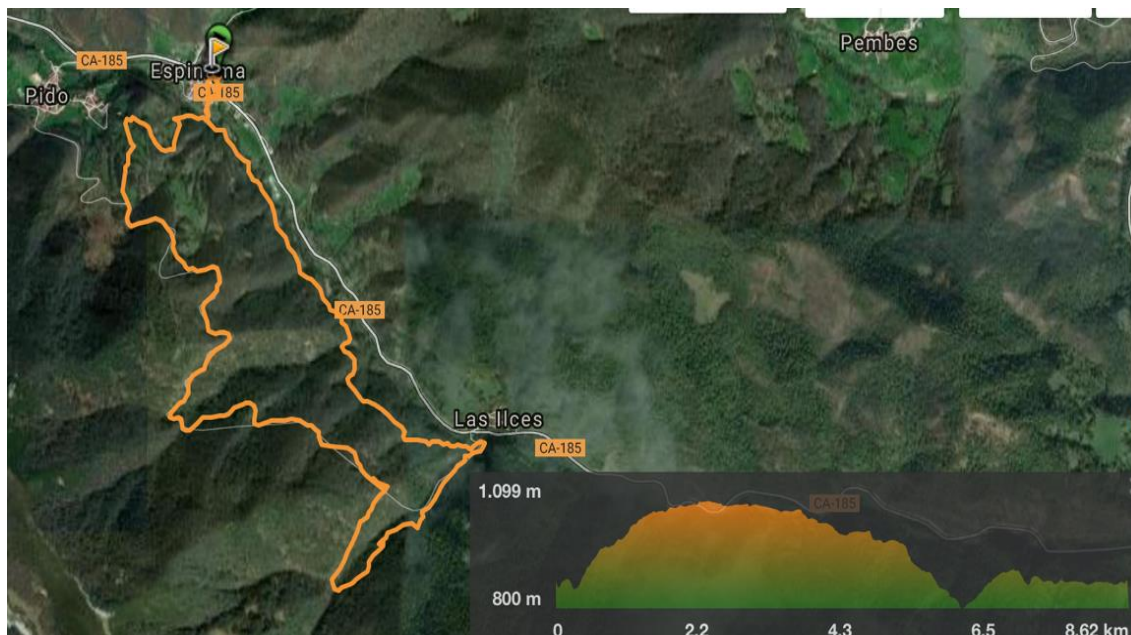
ANEXO 3



ANEXO 4



ANEXO 5



Esta imagen nos muestra el recorrido de la ruta que vamos a realizar con el alumnado durante la estancia.

ANEXO 6

ALBERGUE JUVENIL PICOS DE EUROPA

Estimados familiares,

En el presente documento les queremos hacer conocedores de la actividad del centro de educación ambiental y hábitos de vida saludable planeada para este curso 2017/2018, la cual tendrá lugar del día _____ al _____.

Esta consistirá en una estancia de cinco días (de lunes a viernes) en el mes de Mayo, en el Albergue Juvenil Picos de Europa, en el Valle de Liébana. Es un lugar idílico en el que sus hijos e hijas podrán disfrutar de numerosas actividades deportivas en el medio natural, talleres complementarios de alimentación saludable y de inteligencia emocional, además de veladas y muchas otras actividades.

Desde el centro escolar queremos contar con la participación de su hijo/hija, quien tendrá la oportunidad de vivir experiencias inolvidables.

El coste total de la actividad es de 212€, el cual está dividido de la siguiente manera:

1. Estancia con comidas incluidas → 150€
2. Autobús privado para ir y volver → 20€
3. Autobús para dirigirse a la ruta de senderismo → 4€ (ida y vuelta)
4. Ruta a caballo → 20€
5. Parque de aventuras y tirolinas → 18€

Si alguna de estas actividades no se pudiese realizar por inclemencias meteorológicas su coste será reembolsado.

Si algún alumno o alumna no puede participar en alguna de las actividades, por favor, comuníquenselo lo antes posible al tutor correspondiente.

El itinerario que llevaremos a cabo durante estos cinco días es el siguiente:

Día 1. Salida hacia el centro a las 9:00h.

Llegada al centro. 11:00h

Realización de la actividad de escalada en el rocódromo por la tarde.

Nos conocemos a nosotros mismos.

Velada de bienvenida.

Día 2. Realización de la ruta por las Faldas de los Picos de Europa.

Reconocemos nuestras emociones.

Taller de creación de dietas.

Actividad de acampada.

Velada.

Día 3. Ruta a caballo.

El ovillo de la amistad.

Taller de carreras de orientación por la tarde.

Carrera de orientación nocturna.

Día 4. Parque de aventuras y tirolinas.

Taller de texturas, olores y sabores.

Escenificamos nuestros sentimientos.

Velada de despedida.

Día 5. Regresamos. Llegada programada para las 13:00h.

Durante la estancia contaremos con personal especializado en cada una de las actividades.

El material que necesitaran llevar los niños y niñas es:

- Ropa cómoda, de deporte y que se pueda ensuciar para 5 días.
- Prendas de abrigo y lluvia.
- Pijama y muda.
- Toalla, jabones, cepillo de dientes y pasta de dientes.
- Saco de dormir y esterilla.
- Calzado cómodo, apropiado para andar.
- Gorra o gorro.

- Crema solar.
- Linterna.
- Mochila pequeña para cuando hagamos la ruta.
- Tarjeta sanitaria.

Si quiere que su hijo/a participe en la actividad, por favor, rellene la siguiente información y háznosla llegar.

Nombre y apellidos del alumno/a: _____

Nombre y apellidos del padre: _____

Nombre y apellidos de la madre: _____

En su caso, nombre del tutor legal: _____

Dos números de teléfono de contacto (móviles): _____

Número de la tarjeta sanitaria: _____

Si su hijo padece alguna enfermedad, trastorno o alergia, por favor, especifíquela: _____

Otra información relevante: _____

FIRMA DEL PADRE:

FIRMA DE LA MADRE:

Muchas gracias por su confianza y esperamos su participación.

Un saludo,

(El centro escolar correspondiente)

Firmado: (El centro escolar correspondiente)

ANEXO 7

El url para acceder al cuestionario es el siguiente: goo.gl/oMTMXy

Las siguientes imágenes muestran el cuestionario elaborado.

Centro de Educación Ambiental y Hábitos de Vida Saludable.

Desde el centro de Educación Ambiental y Hábitos de Vida Saludable sabemos que cada opinión cuenta. Por ello, nos gustaría que respondiese a este pequeño cuestionario, que tan solo le llevará unos pocos minutos y nos ayudará a mejorar para el futuro.

***Obligatorio**

¿Te ha gustado la estancia en el centro? *

Elige la casilla que se identifique con tu opinión.

Elige ▼

¿Consideras que las instalaciones eran las apropiadas o has echado algo en falta? *

En caso de haber echado algo en falta, seleccione la casilla "otro" y escriba de qué se trata..

- ☐ Sí.
- ☐ No.
- ☐ Otro: _____

¿Has pasado frío por las noches, tanto en la habitación como en las instalaciones? *

- ☐ Sí
- ☐ No

En caso de haber pasado frío, ¿dónde fue?

Si no pasaste frío, pasa a la pregunta siguiente.

Tu respuesta

¿Te has sentido cómodo con tus compañeros/as durante la estancia? *

Del 1 al 5, selecciona el valor que represente tu opinión. El 1 representaría "nada cómodo" y el 5 "muy cómodo".

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

¿Te han gustado las comidas que se han realizado en el centro durante la convivencia? *

Puntúa del 1 al 5 la comida del centro.

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

¿Crees que las instalaciones estaban limpias? *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Bueno

De las actividades físicas que hemos realizado, ¿cuál ha sido tu favorita? *

- ☐ Senderismo
- ☐ Ruta a caballo
- ☐ Parque de tirolinas y aventuras
- ☐ Carrera de orientación.

¿Hay alguna actividad física que no te haya gustado nada? *

En caso de que la respuesta a la pregunta sea "sí", indique el nombre de la actividad a su lado.

☐ Sí

☐ No

¿Crees que la organización por parte de los profesores/as y monitores/as ha sido buena? *

Valora del 1 al 10 la organización del centro a la hora de realizar las actividades.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

¿Cuál ha sido el taller que más te ha gustado? ¿Por qué? *

Entre todos los talleres de alimentación saludable e inteligencia emocional, escribe el nombre del que más te haya gustado y por qué.

Tu respuesta

¿Hay algo que no te haya gustado de la estancia? ¿Por qué?

Indica con tus palabras aquello que no te haya gustado de la convivencia y escribe el por qué. Si te ha gustado todo, deja la pregunta sin contestar.

Tu respuesta

Puntúa con un número del 1 al 10 la experiencia vivida. *

Elige ▼

ENVIAR

ANEXO 8

CONOCIMIENTOS PREVIOS.

1. Rodea los alimentos que sueles tomar para desayunar. Si hay algún alimento que tomas y no aparece, escríbelo en la línea de abajo.



2. ¿Quién elige esos alimentos? Marca.

☐ Mamá y papá ☐ Yo ☐ Mis hermanos/as ☐ Otra persona

En caso de ser otra persona, especifica quién es: _____

3. ¿Crees que los alimentos que tomas son los adecuados? ¿Por qué?

4. ¿Cuánto ejercicio físico (deporte) realizas a la semana? Marca.

☐ 1-2 días ☐ 2-3 días ☐ 3-4 días ☐ Todos los días.

5. En estas situaciones, ¿cómo reaccionarías? Rodea la respuesta que elegirías.

Si en el patio no jugamos al juego que yo quiero...

- A. No pasa nada, juego al juego que ha elegido la mayoría.
- B. Me enfado y me voy del grupo.
- C. Me enfado pero termino jugando con los compañeros/as.

Si mi equipo pierde en la actividad que estamos jugando...

- A. Felicito al rival. Unas veces se gana y otras se pierde.
- B. Me enfado y echo la culpa a mis compañeros/as de equipo.
- C. Me enfado al principio porque me da rabia, pero al final se me pasa.

Si un compañero/a está jugando solo en el recreo...

- A. Jugaría con él o ella, puesto que me imagino que no le gusta estar solo.
- B. Me meto con él o ella por estar solo/a.
- C. Le ignoro y me voy con mis amigos/as a jugar.

En clase, un compañero/a te pide la goma porque la suya se le ha perdido...

- A. Se la presto. Quizás en otra ocasión sea yo quien necesite su goma.
- B. Le digo que no, que se compre una.
- C. Me molesta, pero finalmente se la dejo.

ANEXO 9

HOJA DE REGISTRO (En esta hoja se recogerán aquellas anécdotas de cada alumno/a que suscite el interés por parte de los profesores/as que acudan a la convivencia)	
ALUMNO 1	
ALUMNO 2	
ALUMNO 3	
ALUMNO 4	
ALUMNO 5	
ALUMNO 6	
ALUMNO 7	
ALUMNO 8	
ALUMNO 9	
ALUMNO 10	

ANEXO 10

¿QUÉ HAS APRENDIDO?

1. ¿Qué alimentos elegirías para realizar un buen desayuno? Rodéalo.



2. ¿Cuáles son los nutrientes que consumimos?

Macronutrientes: _____, _____ y _____.

Micronutrientes: _____ y _____.

3. ¿Cómo se siente el niño en cada situación?



4. Indica cómo te sentirías en cada situación.

Al llegar a casa, mi madre me entrega un paquete. ¡Me ha comprado un regalo!

Me siento _____

Una niña ha llegado a clase llorando, su perrito se ha puesto enfermo y le han tenido que llevar al veterinario.

Me siento _____

Hoy en el recreo, un niño me ha roto sin querer el muñeco que traje para jugar.

Me siento _____

Una compañera de clase se ha enfadado conmigo porque dice que no la he dejado jugar conmigo.

Me siento _____

5. Una vez que he sabido reconocer mis emociones en cada situación, ¿cómo reaccionaría? Indica en pocas palabras lo que harías en cada situación.

Situación 1. _____

Situación 2. _____

Situación 3. _____

Situación 4. _____
