



GRADO EN MAESTRO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA
CURSO ACADÉMICO
2013-2014

EL DESARROLLO DE HÁBITOS DE
SALUDABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR.
PROPUESTA DIDÁCTICA.

DEVELOPING HEALTHY HABITS IN THE
SCHOOL ENVIRONMENT. A TEACHING
PROPOSAL.

Autor: Andrés Mediavilla Pérez.
Directora: Adelina Calvo Salvador.

30 de octubre de 2014

VºBº Director

VºBº Autor

INDICE

1.- Introducción. Pág. 3.

Análisis del entorno escolar y la problemática sobre la que centraré mi propuesta de intervención didáctica: la necesidad de hábitos saludables.

2.- Marco Teórico. Pág. 5.

I. Educación física

- Revisión sobre las definiciones actuales de Educación física.
- Elementos clave en referencia a este concepto.
- ¿Cómo aplicaré esto en mi propuesta didáctica?

II. Hábitos saludables

- Revisión sobre las definiciones actuales de Hábitos saludables.
- Elementos clave en referencia a este concepto.
- ¿Cómo aplicaré esto en mi propuesta didáctica?

III. Acción tutorial

- Revisión sobre las definiciones actuales de acción tutorial.
- Elementos clave en referencia a este concepto.
- ¿Cómo aplicaré esto en mi propuesta didáctica?

IV. Competencias básicas y educación por competencias.

- Revisión sobre las definiciones actuales de Competencias básicas y formación en competencias.
- Elementos clave en referencia a este concepto.
- ¿Cómo aplicaré esto en mi propuesta didáctica?

2.- Revisión sobre publicaciones afines al tema y tesis de la intervención.

Pág. 23.

I. Revisión sobre publicaciones afines a la problemática tratada. Acotada a las revistas digitales **efdeportes** (<http://www.efdeportes.com/>) **EmasF** (<http://emasf.webcindario.com/>). Años 2014, 2013, y 2012. Cuadro resumen y conclusiones sobre la revisión.

II. Conclusión y tesis para una propuesta didáctica:

“Es necesario el desarrollo de hábitos de saludables dentro del entorno escolar basando dicho desarrollo en la colaboración, tanto docente como comunitaria, y todo esto bajo el contexto de las competencias básicas.

3.- Propuesta didáctica propia. Pág. 33.

A la luz de la problemática, contenidos, y conceptos trabajados en los puntos anteriores, presento una propuesta didáctica abierta basada en estas 3 líneas de actuación:

I. Actividades propias de Educación Física: Conocimiento y desarrollo de hábitos saludables y de higiene, actividad física saludable, diferencia entre deporte salud y deporte competición, entrevistas a deportistas...

II. Hábitos saludables: Desayuno saludable en el centro educativo.

III. Acción tutorial: ¿Qué somos y qué comemos? Recogida de envoltorios, análisis de composiciones, preguntas a los “expertos”, documental del proceso, conclusiones finales.

4.- Bibliografía, Webgrafía, Marco Legislativo y revistas revisadas.

Pág. 42.

1.- Introducción

La obesidad infantil.

La obesidad infantil y el continuo declive de los hábitos de vida saludables están provocando un aumento en el número de enfermedades coronarias y cardiovasculares, tanto en personas de mediana edad como en jóvenes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), nuestro país ha pasado de un porcentaje de obesidad infantil entorno al 5%, a un porcentaje superior al 16%, y todo esto en solamente 15 años. Esto hace que en Europa sólo nos veamos superados por Gran Bretaña en esta dudosa clasificación.

Es irrefutable que la obesidad es una enfermedad con un alto componente genético (8 de cada 10 niños con padre y madre obesos, es obeso), pero la falta de actividad física adecuada y una buena alimentación, son los desencadenantes principales de esta situación de obesidad infantil en la que estamos inmersos.

Diabetes, riesgo de sufrir Ictus en el futuro, aumento de probabilidades de sufrir asma y crisis respiratorias, hipertensión o problemas hepáticos... son algunas de las consecuencias futuras que acarrearán el problema infantil que estamos tratando; y esto solamente hablando en el estricto sentido médico, ya que después tenemos la otra vertiente, el aspecto psicológico: Problemas de autoconcepto y autoestima, enfermedades y trastornos de alimentación como bulimia o anorexia, problemas de movilidad...

Todo esto que he comentado parece muy lejano, y son problemas que solemos ver por la televisión o leer en periódicos, pero la verdad es que en un futuro inmediato, cuando los jóvenes actuales lleguen a edades medianas, serán problemas muy palpables en la sociedad, y entonces recordaremos que pudimos atajarlos en su momento, pero no lo hicimos.

¿Cómo podríamos atajarlo?

Ante el peligroso aumento del índice de obesidad infantil en nuestro país, es fundamental intervenir en la población de riesgo: los jóvenes en edad escolar.

Debemos lograr que el alumnado tome conciencia del problema existente, así como de la importancia que tiene una buena y equilibrada alimentación, y el desarrollo de hábitos saludables.

A continuación voy a realizar un análisis de los términos de Educación Física, Hábitos saludables, Acción tutorial y competencias básicas, ya que son los caballos de batalla de mi propuesta didáctica; así como una revisión bibliográfica de las publicaciones afines y, una vez establecidas mis bases de trabajo, propondré una propuesta didáctica en el contexto escolar con el objetivo de sentar unas bases mínimas de concienciación con el problema y autonomía personal para que sea el alumno/a el que desarrolle sus propios hábitos saludables.

Atendiendo a competencias y objetivos de la Educación Primaria, en primer lugar, desarrollaré principalmente las competencias de “Aprender a aprender” y la de “Autonomía e iniciativa personal”, puesto que aportaré las bases para que el alumnado sea el protagonista de su propia evolución. También desarrollo la “Competencia digital” puesto que utilizo las nuevas tecnologías como medio de recogida de información, creación de conocimiento...

En cuanto a los objetivos de la Educación Primaria, que derivan de las competencias básicas, esta intervención tratará de desarrollar las capacidades de “Valorar la higiene y salud de su propio cuerpo, así como la conservación de la naturaleza y del medio ambiente” y “Utilizar la Educación Física y el deporte para favorecer el desarrollo personal”.

2.- Marco Teórico.

En este punto realizaré una pequeña revisión conceptual de los términos e ideas que voy a utilizar en mi propuesta didáctica: Educación Física, hábitos saludables, acción tutorial y Competencias básicas.

I. Aproximación conceptual: Educación Física.

Para poder realizar una aproximación conceptual de la Educación Física, tenemos que hacer una revisión histórica de dicho elemento educativo y del Deporte en general, ya que ambos tienen raíces muy profundas en la historia de la humanidad. El autor Vicente M. Pedraz (1988), hace una revisión de la actividad física desde sus orígenes hasta la actualidad.

Podemos encontrar raíces de este concepto en los propios inicios de nuestra especie, ya que la actividad física, precursora de la educación física y el deporte, aparece como una necesidad del ser humano: la vida nómada y el desarrollo de habilidades marciales son la base de la actividad física... y de la supervivencia del ser humano.

El proceso de socialización y la necesidad de vivir en comunidad del ser humano se desarrollan, y aparecen las primeras civilizaciones pre-helénicas, que continúan con la tendencia del desarrollo de las habilidades físicas con el objetivo de optimizar sus posibilidades de supervivencia y defensa frente a posibles ataques. La instrucción marcial es uno de los antecesores de la Educación Física. Pero también comienzan a aparecer ritos y ceremonias, donde la danza y la expresión corporal cobran relevancia, y esto también comienza a formar parte de todo lo relativo al desarrollo de habilidades corporales. En torno al siglo VI a.C., con la fundación de las grandes ciudades estado griegas, se produce una revolución en el pensamiento y la concepción del cuerpo: el cuerpo ha de ser educado al igual que la mente. Esta revolución tiene su cumbre en el año 776 a.C. con la fundación de los Juegos Olímpicos,

en honor a Zeus. Estos juegos, que se llevaban a cabo cada 4 años, constaban de pruebas físicas derivadas del entrenamiento marcial, y eran preparadas por los atletas a conciencia puesto que reportarían honor y riqueza a su ciudad. Por lo tanto estamos ante los comienzos del entrenamiento físico específico.

La llegada y auge del Imperio Romano absorbe el modelo educativo griego, y lo expande por todo su imperio, al tiempo que siguen dándose pequeños pasos específicos en el campo de la medicina y la actividad física. Galeno de Pérgamo, médico griego procedente de la ciudad estado de Pérgamo (Turquía), será el primero en trabajar el cuerpo de manera específica y con ejercicios adaptados a cada parte del cuerpo.

A partir de aquí, y durante varios siglos, la situación educativa se mantiene sin cambios, puesto que el dominio del Imperio Romano es duradero; pero con la caída del Imperio Romano de occidente (476 d.C.) comienza la baja Edad Media, y la Educación se modifica: el desarrollo corporal se ve abocado únicamente a la guerra y las clases nobles, e incluso se llega a catalogar como negativo lo referente al cuerpo. En cuanto a la formación intelectual, esta pasa a depender de la Iglesia, por lo tanto pasa a ser una educación espiritual – intelectual.

Será en el Renacimiento (Siglos XV y XVI) y la Ilustración (Siglo XVII) cuando se retome con fuerza la necesidad de educar cuerpo y mente. Así pues, en el Renacimiento encontramos a autores como Vergerio, un autor humanista, que entiende la Educación como medio apropiado para mejorar la técnica militar y además entiende que la Educación Física es “buena” para los jóvenes; o Vittorino Da Feltre, creador de Gymnasium Paratino de Mattua, una escuela para familias aristocráticas donde se desarrollaba una educación principalmente intelectual pero con la inclusión de ejercicios físicos y juegos.

Por otro lado, en la Ilustración o también conocido como “El siglo de las luces”, encontramos a autores fundamentales para el mundo educativo como son J.J.

Rousseau, autor de “Emilio”, libro en el que deja patente la importancia de la Educación Física (en la naturaleza) como parte de la Educación general; o Kant, autor de “Pedagogía”, donde establece la necesidad de desarrollar una Educación intelectual y moral, y al mismo tiempo una Educación Física; y por último, destacaré al político e ilustrado español Jovellanos, gran instigador del Plan de Educación Pública, en el cual podemos ver representado el ejercicio físico como medio educativo. El plan de Jovellanos no se pudo desarrollar debido a conflictos bélicos con las tropas francesas de Napoleón Bonaparte.

La filosofía ilustrada continua influyendo en las corrientes educativas hasta la época contemporánea, etapa de la historia con grandes cambios propiciados por las revoluciones y conflictos bélicos.

En los inicios de la etapa contemporánea (Siglo XIX y XX), marcada por la guerra de independencia de EEUU y la revolución industrial, se hace patente la necesidad de formar a todas las personas con la finalidad de ser productivas laboralmente, y por otro lado, para que sean agentes de cambio en las revoluciones que se estaban gestando. La educación comienza a llegar a la mayoría de los sujetos, y la educación física deja de ser eminentemente militarista para ser algo genérico y con la finalidad de preparar a las personas para ser útiles en la vida laboral, así pues surgen nuevos sistemas y movimientos gimnásticos que tienden a englobar todos los aspectos de la actividad física: deporte, , juego, expresión, danza, autoconocimiento... todo esto dará lugar a diferentes corrientes educativas respecto al desarrollo corporal: La escuela sueca, basada en métodos analíticos y específicos de cada parte corporal, la escuela Alemana, más basada en la práctica deportiva, o la escuela Francesa, donde Pierre de Coubertin, pedagogo e historiador, será el principal impulsor de un cambio de mentalidad respecto al desarrollo corporal y las asociaciones deportivas, y de igual manera será el impulsor del movimiento Olímpico moderno.

En el siglo XX, y tras el resurgir de los países tras las guerras mundiales, toma especial importancia la Educación como medio para mejorar la sociedad y

evitar conflictos bélicos como los sufridos, por lo tanto el sistema educativo se potencia, y dentro de éste sistema educativo aparecerá la figura del profesor especialista en Educación Física.

En España, la aparición y desarrollo de la Educación Física ha sido muy lenta, puesto que hasta el siglo XVIII la sociedad no demanda una educación como tal (la iglesia tenía el monopolio). Será en esta época cuando el gobierno analice la situación y se plantea la posibilidad de introducir la Educación Física en el sistema educativo, a raíz de la propuesta de reforma de Gaspar Melchor de Jovellanos.

Aunque la reforma de Jovellanos no se llega a poner en marcha, los avances en medicina e higiene hacen que la actividad física se integre en los programas escolares como medio de prevención y mejora de la salud. Pero a pesar de esto, y hasta la instauración de la IIª República, no se establece una reforma educativa que recoja la Educación Física en el sistema Educativo.

En el Régimen posterior a la Guerra Civil, la Educación Física se integra oficialmente en el sistema educativo, con carácter obligatorio, aunque diferenciando entre sexos. Esta Educación Física se fundamenta en la Escuela Sueca, militarista y analítica, aunque sí es cierto que se integran algunas ideas más creativas y liberales. En 1961 se crea en Madrid el Instituto Nacional de Educación Física (INEF) con el objetivo de formar a los docentes especialistas. Será en 1978 cuando la constitución recoja la competencia y obligación del estado en cuanto al desarrollo del deporte, y por lo tanto, la impulsión plena de la Educación Física en el sistema educativo.

La celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992 tuvo una gran influencia en todo lo referente a la Educación Física en nuestro país: instalaciones, potenciación del profesorado, búsqueda de talentos...

Posteriormente la Ley Orgánica de Educación (LOE) establece los objetivos y contenidos de todas las áreas, incluida la Educación Física. Esta ley se basa

en lograr una formación integral del alumnado, por lo tanto no se puede entender un sistema educativo sin la asignatura de Educación Física. El desarrollo de todas las habilidades del sujeto, no sólo se entiende a nivel intelectual, sino que se debe entender a nivel global: optimizar todos y cada uno de los recursos y habilidades de la persona para hacerla más capaz en su futuro inmediato.

En la actualidad convivimos con la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (2013, LOMCE), en la cual se modifica el currículum de Educación Física. Gana una gran relevancia la importancia del cuidado del cuerpo y de la promoción de unos buenos hábitos alimenticios, por lo que la figura del docente de Educación Física será un referente en los buenos hábitos de actividad física saludable. Ganan autonomía las comunidades autónomas y en este aspecto, se establecen cinco elementos curriculares de la programación de esta asignatura, estructurados en cinco situaciones motrices diferentes:

- Acciones motrices individuales en entornos estables.
- Acciones motrices en situaciones de oposición.
- Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición.
- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico.
- Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión.

En conclusión, la Educación Física actual debe ser valiente y promover un estilo de vida capaz de adaptarse a la realidad cambiante desde los hábitos saludables y el desarrollo de competencias que permitan al alumnado desarrollar al máximo sus posibilidades, siguiendo en la línea anteriormente marcada por la LOE del desarrollo integral de las personas.

Revisión sobre las definiciones actuales de Educación Física.

- Para J.M. Cagigal (1968) la Educación Física es el proceso o sistema de ayuda al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas, de movimiento y expresión.

- Jean Le Boulch (2001) propone, desde una perspectiva analítica, una Educación Física racional e intencionada en cuanto al desarrollo física y psicológica de los niños: La educación física funcional, una educación del movimiento y por el movimiento, para el desarrollo del niño, que tiene como objetivo la salud física y mental. “Hace falta un programa de educación física preciso por clase o por periodo, formado por una nomenclatura de ejercicios en los cuales indicaremos los ejercicios test que permitan un control rápido y riguroso de la enseñanza”.
- Trigo (2003) considera que la Educación Física, como práctica educativa, es sobre todo educación del ser humano por medio de la motricidad, constituyéndose así el movimiento consciente y voluntario en un aspecto significativo y portador de significación para el ser. Según esta perspectiva, el objetivo de la Educación Física es el desarrollo de las potencialidades que conducen al perfeccionamiento del ser humano.
- Según podemos observar en el Decreto 56/2007 del BOC, en el cual se establece el currículo de educación primaria para la comunidad autónoma de Cantabria (pag. 7427): “Los ejes que dan sentido a la Educación física en Educación primaria son: El desarrollo de capacidades cognitivas, físicas, emocionales, y relacionales vinculadas a la motricidad; la adquisición de formas sociales y culturales de la motricidad; y la educación en valores y la educación para la salud”.

Elementos clave en referencia a este concepto.

- **“Motricidad humana”**: Todo lo referente a la capacidad de realizar movimientos que posee la especie humana.
- **“Desarrollo intencional”**: Es la acción de trabajar una serie de habilidades con el objetivo claro de hacerlas mejorar y lograr objetivos.

- **“Facultades de movimiento”**: El cuerpo humano tiene una gran cantidad de posibilidades de movimiento, y cuantas más dominemos, más fácil será nuestra interacción con el medio que nos rodea.
- **“Expresión de percepciones y sentimientos”**: El cuerpo es el medio por el que expresamos todo aquello que sentimos y percibimos, por lo tanto un cuerpo bien desarrollado nos servirá para una mejor expresión de lo que queremos transmitir al medio que nos rodea.
- **“Desarrollo de las potencialidades que conducen al perfeccionamiento del ser humano”**: Consiste en el desarrollo de todas y cada una de las habilidades del individuo, y dentro del área de Educación Física: habilidades intelectuales, físicas, sociales...

¿Cómo aplicaré esto en mi propuesta didáctica?

Vemos que la Educación física tiene por objetivo el desarrollo integral y útil de las potencialidades del ser humano, para su mejor relación con el medio que le rodea; por lo tanto, este es uno de los ejes de mi propuesta didáctica:

El desarrollo integral y armonioso del sujeto, potenciando todas y cada una de sus habilidades, ya sean físicas, intelectuales, sociales, morales o expresivas, y utilizando como medio para ello las habilidades físicas básicas del ser humano.

II. Aproximación conceptual: Hábitos saludables

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986) definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales

Por Salud, se puede entender un estado completo de bienestar físico, mental y social y no sólo de ausencia de enfermedad o dolencia; y un hábito saludable será, por lo tanto, la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente.

El desarrollo de los hábitos saludables será, por lo tanto, un proceso de formación y de responsabilidad del individuo con la finalidad de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva.

Según la OMS, la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no sólo de ausencia de enfermedad o dolencia (Concepto acuñado en 1946).

La salud es un valor y hay que tener en cuenta además de la dimensión personal (cómo sentimos e interpretamos la realidad que nos rodea), la dimensión social, ya que la última finalidad de la educación para la salud es el respeto y adaptación a una sociedad democrática, abierta plural y sana.

Estos valores serán especialmente importantes en la adolescencia, donde se ha de conseguir que la presión de grupo no sea negativa sino positiva. El proceso de formación de valores es dinámico, sigue las etapas evolutivas de desarrollo personal hasta que llega a formar parte de la identidad personal y están muy influidos por los procesos de socialización, es por ello que el desarrollo personal puede enmarcarse dentro del desarrollo social.

Revisión sobre las definiciones actuales Hábitos saludables.

- Ya en la antigüedad podemos encontrar referencia a los hábitos saludables. Hipócrates, médico y filósofo griego, establece que "Comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará".
- Según la Organización Mundial para la Salud (OMS, 1986) "La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".
- En el artículo de Elisardo Becoña Iglesias y Fernando L. Vázquez para la promoción de los Estilos de vida saludables, se entiende por conductas saludables "aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de tener consecuencias físicas, que repercuten en el bienestar físico, psicológico o social" (McAlister 1981)
- En el artículo de Luz Herrera Maya basado en los estilos de vida saludables, podemos encontrar que se define la vida saludable como: "Aquel conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o la población que conlleve a la satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal" (Luz Helena Maya, 1997).
- Devís (Devís, 2000) define la Salud como "el logro del elevado nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento, así como del reducido nivel de enfermedad que permitan los cambiantes y modificables factores políticos, sociales, económicos y medioambientales en los que vive inmersa la persona y la colectividad".

Elementos clave en referencia a este concepto.

- **Estado completo:** Hace referencia a la totalidad de las situaciones y estados en los que se puede encontrar el ser humano.
- **Bienestar biopsicosocial:** Aludiendo directamente al concepto anterior, el concepto de “Bienestar biopsicosocial” hace referencia a los 3 componentes fundamentales del ser humano: el social, el psicológico, y el biológico.

¿Cómo aplicaré esto en mi propuesta didáctica?

Tras esta revisión conceptual y evolutiva del concepto de hábitos saludables, voy a concluir esta revisión concretando cómo voy a trabajar los hábitos saludables en mi propuesta didáctica: entiendo los hábitos saludables como todas aquellas prácticas, estados, o acciones, que optimizan mi bienestar general, ya sea a nivel físico, a nivel social, o a nivel psicológico, por lo tanto mi propuesta didáctica trata de abarcar todos estos aspectos.

III. Aproximación conceptual: Acción tutorial

La **Acción tutorial** es un término estrechamente ligado con el concepto de Tutoría y Tutor/a. Aunque su origen se remonta a Gran Bretaña y sus grandes escuelas tradicionales, Oxford y Cambridge, en España tenemos que esperar a la reforma educativa de 1970 (LGE) para ver el concepto de tutor/a y tutoría, y anteriormente podemos ver la figura del “preceptor” en el Colegio Geztelueta de Bilbao (1951), quien tenía la labor de asesorar a un determinado grupo de alumnos en su desarrollo personal.

Posteriormente la figura del tutor/a y la tutoría, y por consiguiente la acción tutorial, han ido evolucionando en las sucesivas reformas educativas hasta la actualidad, aumentando sus labores y sus campos de actuación, hasta ser un factor fundamental para el desarrollo integral de cualquier sujeto, además de ser un eje coordinador para el equipo docente.

La LOGSE sienta las bases actuales de la acción tutorial en su artículo 60 (Título IV: Calidad de la enseñanza): “La tutoría y orientación de los alumnos formará parte de la función docente. Corresponde a los centros educativos la coordinación de estas actividades. Cada grupo de alumnos tendrá un profesor tutor”.

En cuanto a la LOMCE, en el artículo 18 se recoge que “En el conjunto de la etapa, la acción tutorial orientará el proceso educativo individual y colectivo del alumnado”. Esto confiere un carácter más individualizado al proceso orientativo.

A nivel genérico, por **acción tutorial** podemos entender al conjunto de acciones educativas que contribuyen al desarrollo y potenciación de las capacidades básicas del alumnado, orientando a dichos alumnos hacia la consecución del desarrollo integral de sus potencialidades.

La acción tutorial es una labor de **orientación y apoyo** de todo el equipo docente, por lo tanto debe existir una línea de acción clara y establecida desde la legalidad para poder desarrollarse con buen criterio y eficiencia. Este conjunto de acciones educativas se encuentran integradas den el Plan de Acción Tutorial (PAT), que a su vez está estructurado en el Proyecto Curricular de Centro (PCC) y el Plan General Anual (PGA).

Como bien dicen García, R.J; Moreno, J.M. y Torrego, J.C. (1993), el PAT debe tener unas **funciones** básicas para lograr su objetivo:

- Debe ser un plan de acción: se debe desarrollar en el aula, no quedar a nivel teórico.
- Debe ser elaborado por el profesorado que lo va a desarrollar, no por expertos ajenos.
- Debe ser consecuente con el contexto del centro educativo.
- Las propuestas del PAT deben ser realizables en la realidad educativa del centro.
- El fin último del PAT debe ser “cambiar y mejorar”.
- El PAT es un plan en continua revisión y mejora, ajustándose a las necesidades de cada momento.

Como está expuesto anteriormente, acción tutorial y orientadora es una labor de todo el equipo docente, pero también es cierto que existe una figura de referencia para cada grupo de alumnos y alumnas, el tutor/a.

El **tutor/a** es el responsable directo de la acción tutorial con su grupo de referencia, además de ser el mediador entre el equipo docente, el alumnado, y las familias de estos. Existe un tutor/a por cada grupo de alumnos y alumnas;

pero también hay otra figura que tiene entre sus funciones fundamentales la de coordinar la acción tutorial: El **orientador/a** de centro.

El orientador/a de centro coordina y asesora al profesorado tutor en todo lo relacionado con la acción tutorial, que se puede resumir en el concepto de Atención a la Diversidad del alumnado: Diversidad de sexos, intereses, capacidades, estilos de aprendizaje...

En definitiva, y a modo de conclusión, podemos decir que la acción tutorial es un elemento integrador del sistema educativo que ha ido ganando relevancia a lo largo de las reformas educativas que nuestro país; su función fundamental es la de lograr el desarrollo integral del alumnado, aportando labor orientadora y apoyo al desarrollo. Y como elementos fundamentales de este proceso de desarrollo tenemos al tutor/a, la tutoría, el orientador de centro, las familias... y el engranaje que une todo esto: la mediación.

Revisión sobre las definiciones actuales de acción tutorial.

- Según el artículo 26.4 de la Ley Orgánica de Educación, la acción tutorial constituye uno de los medios necesarios para la personalización e individualización de los procesos de enseñanza y aprendizaje y el despliegue de los medios necesarios para que todo el alumnado pueda alcanzar las competencias básicas recogidas en los distintos Decretos de Currículum.
- En la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2014) encontramos referencias a la Acción Tutorial: "En el conjunto de la etapa la acción tutorial orientará el proceso educativo individual y colectivo del alumnado" y básicamente es respecta lo citado en la LOE.
- Según Gairín (2004) (Citado por Campoy Aranda, 2009, p.49), la acción tutorial es "Un proceso orientador que desarrollan de manera conjunta

profesor y estudiante, en aspectos académicos, profesionales y personales, con la finalidad de establecer un programa de trabajo que favorezca la confección y diseño de la trayectoria más adecuada a la carrera universitaria elegida”.

- Para Lázaro y Asensi (1989): “la tutoría es una actividad inherente a la función del profesor, que se realiza individual y colectivamente con los alumnos de un grupo de clase, con el fin de facilitar la integración personal de los procesos de aprendizaje”.
- Ana belén Morales Moreno nos presenta en su artículo “La acción tutorial en Educación” (Hekademos, revista educativa digital, año 3, número 7, diciembre 2010), la siguiente definición: “La acción tutorial constituye un proceso, enmarcado dentro de la orientación educativa, que complementa a la acción docente y que tiene como objetivo la atención a la diversidad de todo el alumnado. No tiene sentido entenderla como una serie de actuaciones independientes y puntuales entre sí, sino como un conjunto de intenciones y actividades colectivas y coordinadas, que involucra a todos los miembros de la comunidad educativa: profesorado, alumnado y familias”.

Elementos clave en referencia a este concepto.

- **Acción tutorial:** “Conjunto de acciones educativas que contribuyen al desarrollo y a potenciar las capacidades básicas de los alumnos, orientándolos para conseguir la maduración y autonomía y ayudarlos a tomar decisiones, con vistas a opciones posteriores, de acuerdo con sus necesidades, intereses y capacidades.”
- **PAT:** Conjunto de acciones de orientación personal, académica y profesional, diseñada por los profesores con la colaboración de los alumnos y de la comunidad educativa, basándose en sus necesidades.

- **Orientación:** "un proceso de ayuda continua, a todas las personas, en todos sus aspectos, con una finalidad de prevención y desarrollo, mediante programas de intervención educativa y social basados en principios científicos y filosófico". Hablamos así de orientación académica, profesional y personal" (Bisquerra, 1998).

- **Orientador:** Es la figura académica encargada de impulsar la labor tutorial, la coordinación de tutores y tutoras con el resto del profesorado, así como asesorar al profesorado en la atención a la diversidad.

- **Tutoría:** encuentro o reunión entre un docente y uno o varios de sus estudiantes con la finalidad de intercambiar información, analizar, orientar o valorar un problema o proyecto, debatir un tema, discutir un asunto... útil para el desarrollo académico y personal del estudiante.

- **Tutor:** Es el responsable directo del desarrollo de la labor tutorial. Mediador entre su grupo de alumnos/as, profesorado, familias, y resto de comunidad educativa. Persona de referencia de su grupo-clase.

- **Mediación:** Esta es la función principal del tutor, lograr el entendimiento y colaboración de todos los miembros de la comunidad educativa para la consecución de los objetivos propuestos en el PAT.

- **Comunidad Educativa:** Conjunto de sujetos que colaboran para el aprendizaje común y crecimiento el grupo; hablamos así del alumnado, equipo docente, familias, y todo aquel sujeto afín y próximo a la escuela de referencia que pueda colaborar en el crecimiento y optimización de las capacidades del grupo – comunidad.

¿Cómo aplicaré esto en mi propuesta didáctica?

Tras analizar las definiciones encontradas sobre el término acción tutorial, puedo establecer las siguientes ideas principales sobre dicho término:

- ❖ Conjunto de intervenciones.
- ❖ Personalización e individualización del proceso enseñanza/ aprendizaje.
- ❖ Proceso orientador que desarrollan de manera conjunta profesor y estudiante, en aspectos académicos, profesionales y personales.
- ❖ Actividad inherente a la función del profesor.
- ❖ Facilitar la integración personal de los procesos de aprendizaje.
- ❖ Atención a la diversidad.
- ❖ Involucra a todos los miembros de la comunidad educativa: profesorado, alumnado y familias.
- ❖ Algo colectivo y coordinado que implica a todos y cada uno de los profesores que forman parte del centro.

En base a esto, en mi propuesta didáctica aplicaré la acción tutorial como un proceso orientativo basado en un conjunto de intervenciones sistémicas que tienen como fin el desarrollo integral del alumnado, la atención a la diversidad, y la integración de todos los miembros de una misma comunidad en el mismo proceso formativo: el desarrollo de hábitos saludables dentro de un contexto de colaboración y abriendo la escuela a la comunidad cercana.

IV. Aproximación conceptual: Competencias básicas.

La educación por competencias básicas es un concepto joven, que aparece en los contextos educativos en los últimos 10 años. En la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (Ley Orgánica Educación), encontramos, en su artículo 6.1, el concepto de competencia básica: "A los efectos de lo dispuesto en esta Ley, se entiende por currículo el conjunto de objetivos, competencias básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de cada una de las enseñanzas reguladas en la presente Ley".

En el portal del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, encontramos una caracterización más específica de las competencias básicas: "Competencias básicas son aquellas que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos y, que deben haberse desarrollado al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr la realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida".

Según la Unión Europea y la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), tenemos 8 competencias básicas para educación:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

Revisión sobre las definiciones actuales de las Competencias básicas

- Según el Anexo I del Real Decreto 1513/07 se entiende por Competencias los aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. Éstas son las que debe haber desarrollado un joven o una joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.
- Para el Dr. Pere Marqués (Blog personal), las competencias básicas se definen como “La capacidad de poner en marcha, de manera integrada, aquellos conocimientos adquiridos y rasgos de personalidad que permiten resolver situaciones diversas”.

Elementos clave en referencia a este concepto.

- **“Aprendizajes imprescindibles”**: Lo debemos y necesitamos saber.
- **“Realización personal”**: Sentir que lo que aprendemos nos es útil.
- **“Integrado”**: Aprendemos de manera conjunta, relacionando.

¿Cómo aplicaré esto en mi propuesta didáctica?

Tras analizar los conceptos y tipos de competencias básicas, trataré de desarrollarlas en mi propuesta manera entendiéndolas como con el conjunto de saberes, habilidades, valores y actitudes que el alumno/a debe lograr desarrollar e interiorizar, de manera integral y práctica, para alcanzar la madurez personal en el futuro próximo. Serán desarrolladas de manera transversal a lo largo de toda mi propuesta.

2.- Revisión sobre publicaciones afines al tema y tesis de la intervención.

En este apartado realizaré una revisión sobre las publicaciones afines a la temática de mi trabajo y propuesta didáctica para, posteriormente, establecer una tesis y temática sobre la que propondré mi propuesta didáctica.

I. Revisión bibliográfica de experiencias similares a la que plantea mi tesis.

A continuación se expone una relación de publicaciones afines a la temática de mi trabajo. Esta revisión está acotada a los años 2014, 2013 y 2012, siendo por lo tanto publicaciones recientes y basadas en legislación en vigor.

Para realizar esta revisión he utilizado como fuentes 2 revistas digitales de referencia como son EFdeportes, y EmasF:

- EFDeportes.com: Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital | ISSN 1514 – 3465.
- EmasF.webcindario.com: Lecturas, Revista Digital de Educación Física | ISSN: 1989 – 8304.

Revisión de artículos EFDEPORTES

- Actividad física y salud: aclaración conceptual.

Por Dr. Salvador Pérez Muñoz, Doctor en Ciencias de la Educación. Licenciado en Pedagogía, Maestro Especialista en Educación Física, Profesor Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Pontificia de Salamanca. Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - Nº 193 - Junio de 2014. (**ARTICULO**)

En este artículo se realiza un análisis de los 2 conceptos fundamentales dentro del marco de los hábitos saludables: Salud, y Actividad física, con el fin de resaltar sus características idiosincráticas.

- Importancia de la alimentación saludable y la práctica de actividad física en la educación primaria.

Por Rocío Riopedre Fernández, Graduada en Educación Primaria Mención en Educación Física, Universidad de A Coruña, Galicia. Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - Nº 192 - Mayo de 2014. (**ARTICULO**)

En este artículo, la autora nos muestra la importancia de una alimentación saludable, junto con la práctica de la actividad física en todas las áreas del currículo, ya que la relación de estos 2 aspectos dentro del contexto escolar tendrá una influencia positiva en el crecimiento y desarrollo del alumnado.

- La Educación Física en las aulas itinerantes de circo.

Por Miguel Portas Rocha, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Diplomado en Magisterio especialidad de Educación Física por la Universidad de A Coruña. Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - Nº 192 - Mayo de 2014. (**ARTICULO**)

En el presente artículo se reflexiona acerca de la realidad motriz de los niños y niñas que viven enrolados en los circos itinerantes españoles. Se ofrecen varias orientaciones didácticas para el desarrollo de hábitos saludables y de higiene, mejorar el proceso de socialización, y compensar dificultades académicas.

- La Actividad Física y el Deporte: una sociedad saludable para el futuro.

Por Dr. C. Antonio Ricardo Rodríguez Vargas, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad Estatal de Guayaquil. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 190, Marzo de 2014. (**ARTICULO**)

En este artículo queda constatado que la sociedad actual, y en concreto los jóvenes, están ante un momento de cambio en sus hábitos de vida, siguiendo caminos poco saludables, lo cual repercutirá negativamente en su futuro. Se propone además que el conjunto de las ciencias de actividad

física y deporte debe ser el encargado de redirigir esos hábitos, sentando los cimientos de una sociedad futura más saludable, y para ello han de actuar en los marcos educativos de la Educación Primaria y Secundaria. Se establece también la necesidad de acciones conjuntas entre escuela, gobierno, familias... para lograr mejorar los hábitos saludables.

- Perspectivas y desafíos de integración de la educación física en los programas de salud pública.

Por Maria Lucía Stefanelli, Universidad de la República (Uruguay). Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 188, Enero de 2014. (**ARTICULO**)

Este artículo se contextualiza en el país de Uruguay, donde la promoción de las actividades físicas aparece como un objetivo de prevención, integrado a las políticas públicas de salud. Esta integración de la Educación física en los programas de sanidad pública plantea 3 retos a la sociedad uruguaya, que se pueden extrapolar a cualquiera de las sociedades europeas: Una propuesta educativa y pedagógica para incorporar la promoción de la salud a la Educación física, desarrollar programas de investigación en el campo de las actividades físicas saludables, y mejorar la comunicación y cooperación entre los profesionales de la salud y la educación como medio para desarrollar hábitos saludables.

- La educación para la salud en el área de Educación Física: Propuesta curricular para 2º ciclo de educación primaria.

Por Laura Vera Nieto (Diplomada en Magisterio de Educación Física por la Universidad de Murcia, Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Murcia). Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 188, Enero de 2014. (**PROPUESTA DIDACTICA**)

El autor de esta propuesta didáctica nos muestra cómo la Salud es un concepto amplio que abarca tanto el ámbito físico, como el psicológico y social de los alumnos/as. Para el área de Educación Física debe ser un

concepto clave, teniendo nuestra labor como docentes el objetivo prioritario de fomentar hábitos y estilos de vida saludables. Para esto expone una propuesta didáctica mediante la cual desarrolla acciones y experiencias que hagan reflexionar al alumno acerca de lo que es beneficioso o perjudicial para su salud, desde un planteamiento curricular que no se centre en la evaluación de conductas aisladas y limitadas en el tiempo, sino plantear cada ciclo escolar como un proceso que permita, desde su inicio hasta su fin, mantener y trabajar una serie de competencias y contenidos que consigan crear hábitos y rutinas que vayan más allá de la vida escolar.

- Diferencias y similitudes entre alumnado inmigrante y español en relación a la práctica deportiva.

Por Laura Nieto López, Diplomada en Enfermería, Diplomada en Magisterio de Educación Infantil por la Universidad de Almería, y Ana Insa Fernández, Diplomada en Magisterio de Educación Primaria por la Universidad de Almería. Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 178, Marzo de 2013.

(INVESTIGACIÓN)

Esta investigación tiene como finalidad establecer las diferencias en cuanto a los hábitos físicos y deportivos, y por lo tanto, hábitos saludables, entre el alumnado nacido en España y el de origen inmigrante. Concluyen la investigación estableciendo que la mayoría de los alumnos nacidos en España, y que la práctica de actividad física, aunque en mayor medida sea como actividad extraescolar, aporta disciplina y seguridad física y psicosocial al alumnado.

- Programa para la educación de la salud en un centro educativo de primaria.

Por Mercedes Herranz Pérez, Diplomada en Magisterio de Educación Física, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Católica de Valencia, y Alejandro Rico Navas, Diplomado en Magisterio de Educación Física, Licenciado en Ciencias de la Actividad

Física y el Deporte por la Universidad Católica de Valencia. Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - N° 180 - Mayo de 2013. (**PROPUESTA DIDACTICA**).

Este artículo es una propuesta didáctica amplia, un programa para la educación para la salud en un centro educativo de Educación Primaria. En él se tratan temas como alimentación, higiene corporal o la actividad física.

- Unidad didáctica de actitud postural y relajación: 'La actividad, la postura y el descanso'

Por Mercedes Herranz Pérez, Diplomada en Magisterio de Educación Física por la Universidad de Almería, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Católica de Valencia. Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - N° 180 - Mayo de 2013. (**PROPUESTA DIDACTICA**).

En esta publicación se presenta una propuesta didáctica cuyo objetivo es el desarrollo de hábitos higiénicos sobre salud y actitud postural. Se propone para ello la actividad física como el medio para obtener experiencias saludables y satisfactorias tanto a nivel físico como psicológico.

- Alternativas para la medición del nivel de actividad física.

Por Elkin Eduardo Roldán Aguilar, Médico Especialista en Medicina Aplicada a la Actividad Física y el Deporte. Docente vinculado a la Facultad de Educación Física, recreación y Deporte, David Esteban Rendón Salazar, Docente del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, y Jorge Mario Escobar Barrera, Licenciado en Educación Física. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 183, Agosto de 2013. (**ARTICULO**)

En este artículo se presenta la problemática del sedentarismo, tanto a nivel infantil como adulto, y se proponen métodos para estudiar y analizar los diferentes factores que se dan en este hábito poco saludable. Estos métodos de estudio son extrapolables al contexto educativo.

- Deporte: efectos sociales y hábitos saludables.

Por Damián Ossorio Lozano, Dr. en Educación Física (Profesor de la UCA) EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 166, Marzo de 2012. **(ARTICULO BIBLIOGRAFICO)**

Artículo que analiza la bibliografía actual sobre la educación en valores y las actividades deportivas, concluyendo que las actividades deportivas son un gran instrumento para el desarrollo de los valores personales y sociales en la población joven. Cobra importancia la relación entre la actividad física y la calidad de vida, proponiéndose un pequeño y genérico plan de acción educativo para fomentar los hábitos de vida saludables.

Revisión de artículos de EmasF.

- Hacia una alimentación equilibrada en la escuela a partir del juego. un nuevo recurso educativo: “Desaludyuna”

Por Daniel Carrera Moreno, Diplomado en Educación Física y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. España. EmasF, Revista Digital de Educación Física. Año 5, Num. 26 (enero-febrero de 2014). **(PROPUESTA DIDACTICA)**

Ante un contexto en el que la obesidad infantil aumenta, al igual que los hábitos de salud negativos, el autor de este proyecto propone una intervención educativa con el objetivo de desarrollar hábitos de alimentación saludables dentro del entorno escolar. Consiste en una propuesta de desayuno saludable y equilibrado, basándose en unos contenidos básicos para el alumnado (pirámide nutricional, micro-macronutrientes, necesidades alimentarias básicas...) y un sistema de puntuación de los alimentos.

Además el proyecto cuenta con un contrato vinculante por parte del alumno/a en particular, y el grupo en general, por lo que aseguramos que todo el grupo intentará funcionar en sintonía.

- Estudio sobre los conceptos y hábitos de alimentación del alumnado de educación primaria

Por Javier Rus Garrido, Maestro de Educación Física, Juan Párraga Montilla, Universidad de Jaén. España, y Emilio Lozano Aguilera, Universidad de Jaén. España. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 4, Num. 21 (marzo-abril de 2013). **(INVESTIGACION)**.

Este documento consiste en una investigación sobre los hábitos y conceptos que tiene el alumnado en la etapa educativa de Educación Primaria, y analizar si existe o no una evolución y mejora con la edad y el teórico desarrollo de los hábitos de alimentación saludables acorde al progreso del alumnado en la etapa educativa. Se han analizado aspectos del desayuno o las comidas, observando tales como la ausencia o presencia de ciertas comidas, su composición, y el carácter saludable o no de los alimentos que lo componen.

- La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar.

Por Manuel J. Castellano Beltrán, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Diplomado en Educación Física. Granada. España. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 3, Num. 13 2012). **(PROPUESTA DIDACTICA)**

En el artículo que se nos presenta, observamos una propuesta educativa para el desarrollo de actividades relacionadas con la respiración como medio para el desarrollo de técnicas de relajación, potenciar la economía en la respiración propia del ser humano, y un mecanismo de disminución de estrés y por lo tanto, un hábito de vida saludable. Esta propuesta se enmarca en el área de Educación Física, y tiene un carácter transversal

- Implicación de la educación física en la obesidad infantil

Por Andrea Sánchez Talavera, Estudiante de Grado de Maestro (Universidad Autónoma de Barcelona), Estudiante de grado de psicología Universidad Abierta de Cataluña. España. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 3, Num. 3 (2012) (**INVESTIGACION**).

El artículo que nos presenta la autora consiste en una investigación sobre la obesidad infantil, sus causas, y la importancia de la Educación Física como medio para solucionar dicha problemática.

Cuadro resumen: Revisión de publicaciones

Título	¿Tipo y fuente?	¿Hábitos saludables?	Educación Física?	¿Alimentación?	¿Interdisciplinar?	Año
<i>Actividad física y salud: aclaración conceptual.</i>	Artículo EFdeporte					2014
<i>Importancia de la alimentación saludable y la práctica de actividad física en la educación primaria.</i>	Artículo EFdeporte					2014
<i>La Educación Física en las aulas itinerantes de circo.</i>	Artículo EFdeporte					2014
<i>La Actividad Física y el Deporte: una sociedad saludable para el futuro.</i>	Artículo EFdeporte					2014
<i>Perspectivas y desafíos de integración de la educación física en los programas de salud pública</i>	Artículo EFdeporte					2014
<i>La educación para la salud en el área de Educación Física: Propuesta curricular para 2º ciclo de educación primaria.</i>	Prp. Didáctica EFdeporte					2014
<i>Diferencias y similitudes entre alumnado inmigrante y español en relación a la práctica deportiva.</i>	Investigación EFdeporte					2013
<i>Programa para la educación de la salud en un centro educativo de primaria.</i>	Prp. Didáctica EFdeporte					2013
<i>Unidad didáctica de actitud postural y relajación: 'La actividad, la postura y el descanso'</i>	Prp. Didáctica EFdeporte					2013
<i>Alternativas para la medición del nivel de actividad física.</i>	Artículo EFdeporte					2013
<i>Deporte: efectos sociales y hábitos saludables.</i>	Artículo EFdeporte					2012
<i>Hacia una alimentación equilibrada en la escuela a partir del juego. un nuevo recurso educativo: "Desaludyuna"</i>	Prp. Didáctica EmasF					2014
<i>Estudio sobre los conceptos y hábitos de alimentación del alumnado de educación primaria</i>	Investigación EmasF					2013
<i>La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar.</i>	Prp. Didáctica EmasF					2012
<i>Implicación de la educación física en la obesidad infantil</i>	Investigación EmasF					2012

Conclusiones respecto a la revisión de publicaciones:

Los hábitos saludables son un tema que ha venido ganando relevancia con el paso del tiempo dentro del contexto escolar, ya que la etapa de educación primaria es la etapa de los **grandes aprendizajes para toda la vida**, y por lo tanto el mejor lugar para sentar la base de lo que debe ser la vida saludable.

El desarrollo de nuevas corrientes pedagógicas basadas en los proyectos educativos, la **colaboración docente** y los contenidos transversales, también repercute en el desarrollo de los hábitos saludables, puesto que cada vez se observan más proyectos de esta índole confirmando la idea de que el cuerpo debe desarrollarse y optimizarse como un todo integrado, no analítico.

Y por último, queda más que patente que el tema que más preocupa a los pedagogos actualmente es la **alimentación**, en primer lugar porque es el motivo fundamental de la obesidad infantil, y en segundo lugar, porque es un factor que se puede trabajar muy bien dentro del contexto escolar a raíz del aumento de comedores escolares y servicios de desayuno.

II. Conclusión y tesis para una propuesta didáctica:

Tras analizar el problema de la obesidad infantil y la falta de hábitos saludables en la población en edad escolar, así como la revisión conceptual de los distintos conceptos afines al contexto educativo y al problema antes nombrado, y por último, hecha la revisión de publicaciones sobre el tema que nos compete, creo que es necesario el desarrollo de hábitos saludables dentro del entorno escolar basando dicho desarrollo en la colaboración, tanto docente como comunitaria, y todo esto bajo el contexto de las competencias básicas.

Los recursos propios del área de Educación Física y la perspectiva de trabajo que aporta la acción tutorial serán un terreno fértil para el desarrollo de mi propuesta didáctica.

3.- Propuesta didáctica propia.

I. Justificación.

Tras haber observado el creciente número de casos de obesidad infantil, y enfermedades causadas por un déficit en los hábitos alimenticios (OMS), creo necesaria una intervención conjunta desde la acción tutorial y desde la Educación Física para el desarrollo de hábitos de alimentación y actividad física saludables.

Mi propuesta didáctica consiste en un proyecto interdisciplinar que puede aplicarse a un grupo-clase, a un ciclo, o a todo un centro, en función de las características del alumnado, recursos del centro, y habilidades coordinativas del profesorado. Esta propuesta didáctica se desarrollará en torno a 3 líneas de actuación, que se desarrollan de manera complementaria y simultánea:

- I. Actividades propias de Educación Física: Conocimiento y desarrollo de hábitos saludables y de higiene, actividad física saludable, diferencia entre deporte salud y deporte competición, entrevistas a deportistas...
- II. Hábitos saludables de alimentación: Desayuno saludable en el centro educativo.
- III. Acción tutorial: ¿Qué somos y qué comemos? Recogida de envoltorios, análisis de composiciones, preguntas a los “expertos”, documental del proceso, conclusiones finales.

Me gustaría añadir que estamos ante una propuesta didáctica totalmente abierta, sin acotar en ningún grupo ni centro, por lo que cada docente podrá, en función de la realidad educativa de su centro, adecuar esta propuesta buscando lograr el mayor rendimiento a dicha propuesta.

II. Objetivos.

▪ Objetivos Generales

Basándome en los estándares de aprendizaje del área de Educación Física, y en los que propone el Plan de Acción Tutorial (LOMCE, 2014) establezco los siguientes objetivos didácticos para mi propuesta didáctica:

- Asumir hábitos de higiene, seguridad y cuidado corporal relacionados con la práctica físico-deportiva, valorando la responsabilidad personal en ello.
- Conocer alternativas para disfrutar el tiempo de ocio de forma saludable.
- Conocer las partes fundamentales de la práctica deportiva y la prevención de lesiones.
- Establecer rutinas de relajación, control del estrés, y mejorar la actitud postural del alumnado.
- Crear y adquirir los conocimientos básicos sobre la pirámide alimenticia y la rueda de los alimentos
- Valorar la importancia de la alimentación en la vida diaria para la salud y calidad de vida.
- Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada
- Conocer los riesgos que provocan en nuestro organismo unos malos hábitos alimentarios.
- Conocer los diferentes grupos alimenticios y su procedencia.
- Conocer la evolución de la procedencia de los alimentos que componen nuestra dieta actual.
- orientar el proceso educativo individual y colectivo de los alumnos a través de su integración y participación en la vida del centro.
- Trabajar de manera colaborativa y cooperativa con diferentes miembros de la comunidad educativa.
- Desarrollar capacidades emocionales: Asertividad, empatía, resiliencia.
- Desarrollar valores democráticos: Respeto, tolerancia, igualdad.

III. Competencias básicas

Las competencias básicas son las habilidades que debe haber desarrollado un alumno al finalizar la enseñanza obligatoria, para ser un ciudadano activo y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de su vida. Según la Unión Europea y la OCDE, se establecen 8 competencias básicas:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia digital y tratamiento de la información.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

Una vez indicadas las ocho competencias básicas que recoge nuestro sistema educativo, vemos que por su propia formulación son muy genéricas. Si queremos que sirvan como referente para la acción educativa y para demostrar la competencia real del alumno, debemos concretarlas mucho más, desglosándolas, siempre en relación con los demás elementos del currículo. En mi propuesta didáctica desarrollamos las siguientes competencias básicas:

- Conocimiento e interacción con el mundo físico.: Adquisición de hábitos saludables y mejora y mantenimiento de la condición física.
- Social y ciudadana: Facilita la relación, la integración y el respeto, contribución al desarrollo de la cooperación y la solidaridad, elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, resolución de conflictos mediante el diálogo.
- Cultural y artística: Conocimiento de la importancia que tiene la cultura en los hábitos alimenticios y corporales.

- Aprender a aprender: Valoración de uno mismo, de las propias posibilidades y carencias físicas.
- Tratamiento de la información y competencia digital: Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación para recabar información, obtener y tratar datos sobre los efectos de una buena alimentación para la salud.
- Comunicación lingüística: Utilización de las habilidades comunicativas para establecer conclusiones sobre lo investigado y/o estudiado.
- Matemática: Utilización del lenguaje matemático para cuantificar distancias y realizar estadísticas sencillas.

En conclusión, se trata de una propuesta muy amplia, y por lo tanto vamos a trabajar todas las competencias dentro de él mediante el uso de diferentes metodologías, actividades, y recursos didácticos.

IV. Contenidos.

En mi propuesta dividiré en 3 bloques temáticos, para facilitar su orden:

Bloque 1: Alimentación

- Principios elementales sobre alimentación y su relación con la salud.
- Características de una dieta equilibrada. Pirámide alimenticia.
- Elementos constitutivos de nuestra alimentación.
- Aspectos culturales de la alimentación.

Bloque 2: Hábitos saludables

- Tipos de actividades físicas en función de sus intensidades y finalidades.
- Relación entre frecuencia cardiaca y la intensidad del ejercicio.
- Tipos de juegos y de actividades deportivas y su regulación.
- Conocimiento de los hábitos de higiene y su relación con la salud.
- Hábitos de higiene y aseo personal.
- Adquisición de hábitos posturales saludables.

Bloque 3: Valores, normas y otros contenidos transversales.

- Autoconcepto y autoestima. Respeto por la diferencia.
- Riesgos de un déficit en los hábitos corporales.
- Hábitos de higiene y aseo personal.
- Respeto por las normas y valoración del trabajo bien ejecutado.
- Uso correcto de la lengua castellana.
- Utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.
- Educación en valores democráticos: Empatía, asertividad, respeto y diálogo.

V. Metodología.

En esta propuesta didáctica utilizaré varios principios pedagógicos:

- Adecuación al alumnado: Es necesario unas sesiones previas para conocer el nivel del alumnado y adecuar el nivel de exigencia y progreso de la propuesta a nuestro alumnado.
- Aprendizaje significativo: Debo hacer ver al alumnado que todos los aprendizajes que se lleven a cabo tienen aplicación práctica y real en el día a día.
- Interactividad: Esta propuesta se basa en la colaboración, por lo tanto el trabajo grupal y colaborativo es la base, aunque también será básico el trabajo cooperativo entre el alumnado. Este mismo principio se aplicará en la coordinación interdisciplinar y docente.

Dado que esta propuesta tiene 3 líneas de actuación, en primero lugar expondré la metodología general que aplicaré, y en el punto siguiente expondré cual será el desarrollo, en líneas generales, de cada línea de actuación.

La metodología que propongo se basará en 2 tipos de posturas didácticas combinadas en función del tipo de actividad: una inductiva, en la que propondremos al alumnado actividades concretas del entorno cercano sobre alimentación, hábitos saludables, actividad física, y valores, para que sea el

propio alumnado el que obtenga los principios y conclusiones que pretendemos en esa actividad, y otra postura más deductiva, en la que desde conclusiones y principios específicos de los hábitos saludables y la alimentación, el propio alumnado será el que desarrollará sus ideas, propuestas y conclusiones.

Todo esto se realizará por medio de la experimentación y debate, consenso y obtención de conclusiones, ya sea en actividades grupales o individuales.

Actividades de descubrimiento guiado, de producción propia desde una idea inicial, webquest, búsqueda de información en archivo digital... son algunas de las herramientas de las que me valdré para lograr esto.

VI. Desarrollo de la propuesta

Las 3 líneas de actuación se desarrollan de manera simultánea e interconectada.

A. Actividades propias de Educación Física: a lo largo del curso académico se desarrollarán contenidos específicos de los hábitos saludables. Esta propuesta didáctica trata de englobar todos esos contenidos en una unidad didáctica global, transversal a todo el curso académico y que tendrá su aportación en todas las otras unidades didácticas que componen la programación del área de Educación Física: Conocimiento y desarrollo de hábitos saludables y de higiene, actividad física saludable, diferencia entre deporte salud y deporte competición, entrevistas a deportistas, hábitos de higiene postural, respeto por las normas... son aspectos que irán intercalados a lo largo de toda la programación anual.

B. Hábitos saludables de alimentación: Desayuno saludable en el centro educativo. Este programa tendrá una base teórica que se desarrollará en los áreas de Educación Física y Tutoría, y posteriormente un desarrollo propiamente dicho con la implantación de un periodo de desayuno

saludable en el recreo del centro académico en el cual se ofrecerán alternativas saludables para el desayuno de todos los alumnos y alumnas. Serán los padres y madres de los alumnos/as del centro, en coordinación con los tutores y docentes, los encargados de desarrollar e impulsar dicho programa. La duración del programa podrá ser más o menos corta en función de los recursos, pero lo ideal sería repetirlo 3 veces a lo largo de los 3 periodos lectivos (antes de navidad, hasta semana santa, y hasta final de curso), para poder variar los desayunos en función de las necesidades nutricionales de cada etapa del año.

C. Acción tutorial: La acción tutorial debe trabajar, a lo largo de todo el curso, aspectos propios de los hábitos saludables, reforzando y complementando lo que se desarrolla paralelamente en el área de Educación Física, pero desde una postura más psicosocial: ¿Qué somos y qué comemos?, Recogida y análisis de envoltorios de cosas que come habitualmente el alumnado, análisis de composiciones, preguntas a los “expertos de la comunidad educativa” sobre esos componentes, documental del proceso, conclusiones finales... Es un trabajo menos físico, pero más centrado en la concienciación de la necesidad de hábitos saludables para toda la vida.

Como he comentado anteriormente, estas 3 líneas son complementarias y formarán un proyecto globalizado cuyo objetivo fundamental es comer mejor, hacer actividad saludable, y entender el porqué de todo ello.

VII. Evaluación.

Se entiende la evaluación como una valoración del acto educativo que tendrá en cuenta todos los elementos que han sido utilizados mediante un proceso sistemático y riguroso de recogida de datos, de manera que sea posible disponer de información continua y significativa para conocer la situación, formar juicios de valor respecto a ella y tomar las decisiones adecuadas para proseguir la actividad educativa mejorándola progresivamente.

Evaluación de los alumnos.

El proceso educativo y el proceso curricular son procesos abiertos y flexibles lo que dan pie a posibles modificaciones, del mismo modo, la evaluación continua nos permite corregir, variar o ajustar objetivos didácticos, secuenciar contenidos, planificar actividades...

La evaluación continua no solo nos permite la obtención de datos cuantitativos, sino que también podemos evaluar actitudes, valores, esfuerzos, trabajo... Lo que se pretende es recoger la mayor cantidad posible de datos que nos indiquen si los alumnos han conseguido mejorar las condiciones con la que comenzaron la unidad didáctica. La evaluación continua tiene tres fases:

- Evaluación inicial: Tendrá lugar al comienzo de la propuesta didáctica. En el área de Educación Física y el tutor con el grupo de referencia analizarán el punto de partida del alumnado con una serie de preguntas analíticas y otras de desarrollo, así como varias situaciones problema genéricas sobre los hábitos saludables. Esta evaluación será predictiva sobre las características, punto de partida y nivel inicial del alumnado.
- Evaluación progresiva: Se realizará a lo largo de todo el proceso, es formativa y determina si se alcanzan los objetivos del proceso. Dado que esta propuesta didáctica es amplia y se encuentra dividida en actividades relacionadas pero separadas en diferentes momentos del curso, cada actividad tendrá un objetivo y un criterio de evaluación distinto, que fundamentalmente tendrá como fin determinar el grado de logro de dicho objetivo.

El programa de desayuno saludable se evaluará al finalizar con una escala de satisfacción entre todos los participantes, ya sean alumnos/as o miembros colaboradores.

- Evaluación final: Se realizará al finalizar la propuesta didáctica, constatará el nivel adquirido, valora el rendimiento final y el grado de consecución de los objetivos. También permite valorar el proceso en su conjunto. Se obtendrán conclusiones sobre el proceso y el logro final de cada uno de los objetivos, y además servirá como medio para la mejora y optimización de la propuesta de cara a cursos venideros.

Instrumentos de evaluación.

Entre las estrategias e instrumentos útiles para recoger información sobre la que apoyar nuestra evaluación podemos destacar:

- Observación directa: Registro de lo que sucede en las sesiones día a día.
- Diario de clase: se recogen los aspectos más significativos.
- Anecdotario: En este caso se indican hechos concretos, día, hora, lugar...
- Fichas de control: Se presentan conductas positivas o negativas.
- Escala de satisfacción: Grado de satisfacción con la propuesta en general, y con actividades en particular.
- Producciones grupales e individuales: se recogerán datos cuantitativos y cualitativos de las actividades y producciones llevadas a cabo por el alumnado.

Gracias a los datos recogidos por los instrumentos podremos evaluar a los alumnos, para ello debemos dar una nota la cual se basará en:

- Consecución de los objetivos. 60%
- Producción de los alumnos: actividades y trabajos. 20%
- Atención, participación en clase, realización de actividades, el cuidado del material y respeto a la comunidad educativa. 20%

De aquí obtendremos la calificación final del alumnado y un feedback de mejora para la propuesta didáctica.

4.- Bibliografía, Webgrafía, Marco Legislativo y revistas revisadas.

I. Bibliografía

- Angulo Vargas, A (2009). “La tutoría en la educación Primaria”. Wolters Kluwer educación.
- Blázquez, Sánchez, D (2013). Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física: La gestión didáctica de la clase. Barcelona: Editorial INDE.
- Becoña, E. Vázquez, F. & Oblitas, L. (2004). “PROMOCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES”. En Investigación en Detalle Número 5. ALAPSA. Bogotá.
- CAGIGAL, J.M.; (1968): “La Educación Física, ¿ciencia?”. Rev. Citius, Altius, Fortius, nº X (1,2), pp.5-26.
- Campoy Aranda, T. (2009). Fundamentos teóricos de la tutoría universitaria. En Pantoja Vallejo, A y Campoy Aranda, T (coords), Planes de acción tutorial en la universidad.: publicaciones Universidad de Jaén (pp.49-71).
- Contreras, O. 1998. Didáctica de la Educación Física: Un enfoque constructivista. Barcelona, Editorial INDE.
- “Derechos humanos y VIH”. Legislación, política y práctica en cinco países de Centroamérica. OPS/OMS. Noviembre 2007.
- Devís, J. (Coord.). (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE.
- González, M. (1993). La Educación Física: Fundamentación Teórica y Metodológica. Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria. Vol. I. Barcelona: INDE.
- Helena Maya, Luz S (1997). LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES COMPONENTE DE LA CALIDAD DE VIDA. Enfermera Gerontol oga M.S.P.
- “La acción tutorial en Educación”. Ana belén Morales Moreno. Hekademos, revista educativa digital, año 3, número 7, diciembre 2010.

- Lázaro y J. Asensi (1987), en “La acción tutorial en Educación Primaria”. M^a. J. Marrodán Gironés.
- Le Boulch, J. 2001. El cuerpo en la escuela en el siglo XXI. Ed. Inde.
- Trigo, E. (2003). Fundamentos de la Motricidad. Madrid: Gymnos.
- PEDRAZ, Vicente (1988): Teoría Pedagógica de la Actividad Física. Gymnos. Madrid.

II. Webgrafía

- OMS – Obesidad:
<http://www.who.int/es/>
- Periódico El país:
http://elpais.com/diario/2010/09/25/sociedad/1285365602_850215.html
- Guía Infantil – Alimentación:
<http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/index.htm>
- Espacio logopédico – recursos.
<http://www.espaciologopedico.com>
- Fundamentos de la acción tutorial, Blas Bermejo Campos. Universidad de Sevilla.
http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/12/art_18.pdf
- Revista de educación social. Acción tutorial en los estudios de Educación social. Beatriz Echeverría Aldana.
http://www.eduso.net/res/pdf/13/tuto_res_13.pdf
- La acción tutorial, Julio Antonio Gonzalez – Pineda:
http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/congreso/VIIIcongreso/pdfs/paineis/j_pienda_la_accion_tutorial.pdf
- “La acción tutorial en Educación”. Ana belén Morales Moreno. Hekademos, revista educativa digital, año 3, número 7, diciembre 2010.
dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3745701.pdf
- Portal Web personal del Dr. Pere Marqués: “Las competencias básicas en la sociedad de la información”:
<http://peremarques.pangea.org/competen.htm>

- Portal Ministerio de Educación, Cultura y Deporte:
<http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/sistema-educativo/enseñanzas/educacion-secundaria-obligatoria/contenidos.html>

III. Marco legislativo.

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. LOMCE.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. LOE.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el cual se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria.

IV. Revistas consultadas.

- Salvador Pérez Muñoz. “Actividad física y salud: aclaración conceptual”. Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - Nº 193 - Junio de 2014. EFDEPORTES.
- Rocío Riopedre Fernández. “Importancia de la alimentación saludable y la práctica de actividad física en la educación primaria”. Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - Nº 192 - Mayo de 2014. EFDEPORTES
- Miguel Portas Rocha. “La Educación Física en las aulas itinerantes de circo”. Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - Nº 192 - Mayo de 2014. EFDEPORTES
- C. Antonio Ricardo Rodríguez Vargas. “La Actividad Física y el Deporte: una sociedad saludable para el futuro”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 190, Marzo de 2014. EFDEPORTES
- María Lucía Stefanelli “Perspectivas y desafíos de integración de la educación física en los programas de salud pública.”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 188, Enero de 2014. EFDEPORTES

- Laura Vera Nieto. “La educación para la salud en el área de Educación Física: Propuesta curricular para 2º ciclo de educación primaria”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 188, Enero de 2014. EFDEPORTES.
- Laura Nieto López, “Diferencias y similitudes entre alumnado inmigrante y español en relación a la práctica deportiva”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 178, Marzo de 2013. EFDEPORTES.
- Mercedes Herranz Pérez. “Programa para la educación de la salud en un centro educativo de primaria”. Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - Nº 180 - Mayo de 2013. EFDEPORTES.
- Mercedes Herranz Pérez Unidad didáctica de actitud postural y relajación: ‘La actividad, la postura y el descanso’. Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - Nº 180 - Mayo de 2013. EFDEPORTES.
- Elkin Eduardo Roldán Aguilar. “Alternativas para la medición del nivel de actividad física”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 183, Agosto de 2013. EFDEPORTES.
- Damián Ossorio Lozano. “Deporte: efectos sociales y hábitos saludables”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 166, Marzo de 2012. EFDEPORTES.
- Daniel Carrera Moreno. “Hacia una alimentación equilibrada en la escuela a partir del juego. un nuevo recurso educativo: “Desaludyuna”. Revista Digital de Educación Física. Año 5, Num. 26. EmásF,
- Javier Rus Garrido. “Estudio sobre los conceptos y hábitos de alimentación del alumnado de educación primaria”. Revista Digital de Educación Física. Año 4, Num. 21. EmásF,
- Manuel J. Castellano Beltrán. “La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar”. Revista Digital de Educación Física. Año 3, Num. 13. EmásF,
- Andrea Sánchez Talavera. “Implicación de la educación física en la obesidad infantil”. Revista Digital de Educación Física. Año 3, Num. 3. EmásF.