


## **“GUARDIANES DE LA SALUD” O CÓMO FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN FAMILIA.**

Jorge Higuera Díez

Maestro de Educación Física

[jorgehdiez91@gmail.com](mailto:jorgehdiez91@gmail.com)

@jorgutushd 

### **INTRODUCCIÓN**

La Educación Física (EF en adelante) tiene como uno de sus principales objetivos fomentar hábitos de vida saludable que permitan crear una sociedad más activa, reduciendo así los hábitos sedentarios de la misma. Hábitos sedentarios que cada vez son más palpables en nuestro alumnado y que están íntimamente ligados al desarrollo de las nuevas tecnologías, tal y como recogen Díaz y Aladro (2016). Y es que, la obesidad es ya considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS en adelante) como una epidemia del siglo XXI. Por lo tanto, ¿qué podemos realizar nosotros, como maestros, para crear una sociedad más sana? ¿cómo podemos fomentar hábitos de vida saludable? ¿cómo conectar con las familias, el alumnado y con su tiempo de ocio? ¿cómo unir la tecnología con la actividad física?

Por todo ello, ante la falta de horas dedicadas en el currículo al área de EF y, con la inminente necesidad de crear hábitos de vida saludable en el alumnado, surge este proyecto desde el área de EF denominado “Guardianes de la salud” y desarrollado con el alumnado y las familias de 5º y 6º de Educación Primaria (EP en adelante) de un colegio público de la Comunidad de Madrid.



## DESARROLLO DEL PROYECTO

### Contextualización

Este proyecto se desarrolló en un Centro público bilingüe de Infantil y Primaria de la Comunidad de Madrid durante el segundo y tercer trimestre del curso escolar 2019-2020 en el área de EF, con el alumnado y las familias de 5º y 6º de Educación Primaria. Esta propuesta busca conectar con el alumnado a través del uso de una plataforma digital ([Wix](#)) creada con una estructura, diseño y ambientación de un juego online, donde tienen que ir desbloqueando misiones a la vez que desarrollan hábitos de vida saludable.

### ¿Por qué surge este proyecto?

Dos son los aspectos clave que llevaron a crear este proyecto:

- Por un lado, surge de la necesidad de extender y de llevar el área de EF fuera del aula debido a la reducción de sesiones de dicha asignatura en los centros bilingües.
- Por otro lado, este proyecto nace de la necesidad de fomentar hábitos de vida saludable en familia en un alumnado cada vez más sedentario.

### Objetivos

En relación con el porqué del proyecto, tres son los objetivos que se plantean:

- 1.- Fomentar hábitos y estilos de vida saludable en familia. Generar experiencias positivas, conectar con los intereses del alumnado y de sus familias para de esta manera aumentar su motivación hacía la actividad física. Siguiendo las palabras de Isaac Pérez (2009) *“para implantar la actividad física en el estilo de vida de una persona [...] un aspecto fundamental debía ser que ésta fuera considerada por los alumnos como algo atractivo, interesante, es decir, con lo que puedan disfrutar”*.
- 2.- Expandir el área de EF fuera del aula. Conseguir aumentar el compromiso y el aprendizaje del área de EF fuera del colegio es fundamental para reconocer y valorar la importancia de dicha asignatura.
- 3.- Contribuir al desarrollo de la competencia digital. Durante el proyecto el alumnado deberá realizar fotografías, collage con dichas fotografías, grabar vídeos, redactar documentos de textos, buscar y seleccionar información en diferentes páginas webs, enviar correos, etc.

### **Narrativa del proyecto**

La narrativa<sup>1</sup>, en la línea de lo planteado por Pepe Pedraz, es el aspecto vertebrador y más importante del proyecto. Podríamos decir, a grandes rasgos, que es el hilo conductor que guiará al alumnado y dará un sentido al proyecto, agrupando tres conceptos claves: tema, argumento y trama.

En este caso, la narrativa viene determinada por un informe de la OMS dónde se explica la problemática mundial que hay en relación a la obesidad infantil. A partir de este problema real y utilizando un tráiler motivacional, el alumnado deberá convertirse en Guardián de la salud, que es una nueva unidad de control que ha creado la OMS en España. El principal objetivo de esta unidad de control es crear una sociedad más sana, otorgando la responsabilidad al alumnado de promover hábitos de vida saludable entre su entorno más cercano.

---

<sup>1</sup> Pepe Pedraz en su web “alaluzdeunabombilla” distingue tres elementos claves que dan forma a la narrativa: el tema o asunto sobre el que trata la historia; el argumento o las acciones que realizan los personajes ordenadas cronológicamente; y la trama o guion que estructurará la historia.

De algún modo, pretendo desarrollar valores que conecten con nuestra ciudadanía, uniendo educación, escuela y sociedad, haciendo referencia al término de Aprendizaje-Servicio. Dicho término lo entendemos como una combinación de contenidos teóricos y prácticos, con una base cívica y al servicio comunitario (Calvo Valera, Sotelino Losada, Rodríguez Fernández (2019).



### **Desarrollo del proyecto**

Guardianes de la salud consta de 6 misiones donde se trabajan diferentes aspectos relacionados con el área de EF y que a continuación detallaré. Además, todas las misiones guardan una misma estructura donde destaco los siguientes aspectos:

- Todas ellas se resuelven junto con sus familiares o amigos.
- Se realizan fuera del horario escolar.
- Tienen una duración de 15-20 días aproximadamente.

- El alumnado deberá entregar evidencias de su aprendizaje en formato de fotografías, vídeos y documentos de texto.

Para otorgar una visión general del proyecto, paso a detallar los objetivos que persiguen cada una de las misiones:

- **Primera misión.** El objetivo fundamental de esta primera misión es fomentar la alimentación saludable. Para ello el alumnado debe realizar dos retos:
  - Crear un menú semanal saludable junto con su familia.
  - Realizar un collage de fotos con mínimo 4 fotografías donde evidencien que han ayudado a realizar la compra, a cocinar y donde se vea que se han alimentado saludable junto con sus familiares.
- **Segunda misión.** El objetivo fundamental de esta misión es mantenerse activo en el día a día. Para ello el alumnado debe:
  - Salir a pasear durante 30 minutos en 4 días diferentes.
  - Realizar un collage de fotos con 4 fotografías donde evidencien que han paseado en días diferentes.
  - Grabarse un vídeo donde cuenten por dónde están paseando y con quién lo están haciendo.
- **Tercera misión.** Esta misión está relacionada con el cuidado del medio ambiente y las acciones que realizamos cuando hacemos actividad física en la calle. Para ello el alumnado debe:
  - Salir a pasear, correr o jugar en un parque, un camino, una montaña, etc., y ayudar a mantener ese espacio limpio reciclando los plásticos que se encuentre en su camino.
  - Realizar un collage con 3 o 4 fotografías o un vídeo donde se aprecie que están ayudando a mantener el entorno natural limpio a la vez que realizan actividad física.
- **Cuarta misión.** El objetivo de esta misión es conocer y jugar a diferentes juegos con los que disfrutaban sus familiares cuando eran niños. Para ello el alumnado debe:
  - Rellenar un archivo de texto recopilando información sobre el juego aprendido.
  - Fotografiarse o grabarse un vídeo jugando con el familiar que te lo haya enseñado.

- **Quinta misión.** Aprovechamos que es año olímpico para trabajar diferentes aspectos de los Juegos Olímpicos, Juegos de Invierno y Juegos Paralímpicos. En esta misión el alumnado deberá:
  - Leer, concretar y aprender información sobre dichos juegos.
  - Rellenar un archivo de texto con preguntas referentes a los Juegos Olímpicos.
  - Grabarse un vídeo explicando algún deporte paralímpico. A elegir entre Boccia, Goalball y Voleibol sentado.
- **Sexta misión.** En la última misión el objetivo es trabajar diferentes habilidades motrices y expresivas. Por ello, el alumnado deberá:
  - Realizar una actividad de equilibrio con algún familiar.
  - Realizar una actividad de coordinación con comba larga y con algún familiar o amigos.
  - Grabarse un vídeo realizando una coreografía junto con alguien de su familia.
  - Realizar una reflexión final a través de un vídeo donde comenten, junto con algún familiar, su opinión sobre el proyecto: dificultades, beneficios, aspectos más positivos, aspectos a mejorar, etc.

## CONCLUSIONES

Este es un proyecto que ha ido variando y amoldándose a las necesidades del alumnado en concreto. Por ello, tiene un carácter abierto y flexible con la finalidad de adaptarse a los diversos contextos y poder, de esta manera, conseguir alcanzar los objetivos que se plantean. Por ello, me gustaría recoger algunas de las conclusiones tras la puesta en práctica del mismo, respondiendo a los tres objetivos planteados:

- En cuanto al fomento de hábitos y estilos de vida saludable en familia, decir que un proyecto de 5 meses de duración es difícil que genere unos hábitos de vida saludable duraderos. Pero sin duda, creo que implicar a las familias y utilizar las diferentes herramientas y recursos tecnológicos para darle forma ha hecho que el alumnado se sienta más motivado para realizar las diferentes misiones y con ello, ir fomentando, poco a poco, dichos hábitos saludables. Como punto de mejora me gustaría ampliar este proyecto a más niveles de EP, así como aumentar el tiempo de desarrollo y con ello sus misiones.

- En cuanto al objetivo de expandir la EF fuera del aula, creo que en muchos casos se ha conseguido que la EF esté en el tiempo de ocio de muchas familias, ya que ellas mismas me lo han transmitido.
- Y, por último, en cuanto al desarrollo de la competencia digital, decir que el alumnado ha podido trabajar con diferentes herramientas (Wix, Genially, Gmail, Collage Online, cámaras, archivos de texto, fotografías y vídeos, etc.) que le han permitido seguir desarrollando su competencia digital, uniendo actividad física con tecnologías. Como punto de mejora, me gustaría crear un proyecto paralelo analógico donde las familias con más dificultades para acceder a medios tecnológicos puedan, de igual manera, disfrutar y aprender del proyecto.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Calvo Varela, D., Sotelino Losada, A., y Rodríguez Fernández, J.E. (2019). Aprendizaje-Servicio e inclusión en educación primaria. Una revisión sistemática desde la Educación Física. *Retos*, 36 (2º semestre).

Pedraz, P. (2017). A la luz de una bombilla. Recuperado de: <https://www.alaluzdeunabombilla.com/>

Pérez López, I.J. (2009). "El Guardián de la Salud": un juego de rol para promover hábitos saludables de vida y actividad física desde la Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, Número 98, 15-22.

Díaz Ruiz, R., y Aladro Castañeda, M. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, 4 (1): 46-51.