



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

“DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD”

AUTORIA ROSA MARÍA URBANO RAYA
TEMÁTICA Temas Transversales, Educación para la Salud
ETAPA ESO

Resumen

El ejercicio físico adecuado a las características personales siempre favorece una mayor calidad de vida y una promoción de la salud concibiendo ésta desde un concepto amplio.

Palabras clave

Temas Transversales, Áreas Transversales, Educación para la Salud, sedentarismo, Ejercicio Físico, hábitos de vida saludables.

1. ANÁLISIS DE LA REALIDAD

En nuestra sociedad cada vez adoptamos hábitos más sedentarios y frente a ello debemos fomentar la práctica de ejercicio físico como medio para promocionar la salud a la vez que implica bienestar, disfrute, placer...

Cada vez más se muestra las ventajas de ser activo y de estar en forma como medio para la promoción de la salud. Por ello, es necesario que desde las administraciones educativas, sobre todo, en los primeros niveles: Educación Infantil, Primaria y Secundaria, fomenten y promocionen la salud, la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables, mediante la **Educación para la Salud**.

No obstante, debemos aclarar el concepto de sedentarismo que implica una escasa realización de actividad física regular con consecuencias perjudiciales para la persona a medio y largo plazo, generalmente. Destacando, por otro lado, los grandes beneficios generados por la actividad física a la persona en su conjunto: a nivel social, a nivel psicológico (mayor autoestima...) y a nivel físico (favorece el funcionamiento del organismo, en general, aumenta la resistencia y fortalecimiento de todos los órganos y sistemas corporales), siendo relevante su valor en la Educación para la Salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

Por tanto, desarrollaremos un proyecto de investigación para describir en qué medida un grupo de alumnos de enseñanzas obligatorias se ven condicionados por sus hábitos y estilos de vida sedentarios. A partir de ello, se promueve un proyecto de intervención para que el grupo de individuos se mantengan en mejores condiciones físicas y mejoren su calidad de vida a través de la práctica de ejercicio físico, en definitiva, llevaremos a cabo la intervención centrándonos en la educación para la salud.

2. MARCO TEÓRICO

La *Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo* (LOGSE, 1990) reconocía a los valores, actitudes y normas, la categoría de contenidos del proceso de enseñanza-aprendizaje, situándolos al mismo nivel de importancia que los conceptos y procedimientos, prescribiendo su programación y evaluación en todas las áreas y niveles de enseñanza (Infantil, Primaria y Secundaria). Por tanto, fue la primera ley educativa española que propugnó que la *enseñanza de los valores impregnen* todas las áreas curriculares. La LOGSE señalaba como clave del futuro del sistema educativo la formación en actitudes y valores y sintoniza con las recomendaciones del Comité de Expertos de la UNESCO quienes priorizaban las necesidades educativas según la siguiente jerarquía:

- a) Educación moral.
- b) Enseñanza de actitudes.
- c) Saber hacer.
- d) Conocimientos.

“El sistema educativo tiene entre sus finalidades proporcionar a los niños/as y jóvenes una formación que favorezca todos los aspectos de su desarrollo, y que no puede considerarse completa y de calidad si no incluye la conformación de un conjunto de valores que no siempre se adquieren de manera espontánea (...) La evolución reciente de los problemas básicos de convivencia ha ido generando la necesidad de que los ciudadanos adopten principios y desarrollen hábitos en ámbitos, hasta hace poco, ajenos a los contenidos escolares (...) se ha ido delimitando un conjunto de temas que recogen los contenidos educativos relacionados con cada uno de esos ámbitos (...) Estos temas son los llamados transversales”(Resolución de 7 de septiembre de 1994, de la Secretaría de Estado de Educación, por la que se dan orientaciones para el desarrollo de la Educación en Valores en las actividades educativas de los centros docentes (BOE de 23-IX-1994).

En Andalucía los Decretos que desarrollan la LOGSE concretan la presencia de los Temas Transversales haciendo clara referencia a las siguientes dimensiones del currículo:

- ❖ Educación Moral y Cívica.
- ❖ Educación para la Salud.
- ❖ Educación para la Igualdad entre sexos.
- ❖ Educación Ambiental.
- ❖ Educación del consumidor y usuario.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

- ❖ Educación Vial.
- ❖ Educación Sexual.

La sensibilidad social que caracteriza los Ejes Transversales ha motivado que se establezcan, hoy día, otros temas:

- Educación para la Convivencia.
- Educación Intercultural.
- Educación para el Desarrollo y la Solidaridad.
- Educación en los Derechos Humanos.

Los Temas Transversales, referidos a la Educación en los Valores, responden a realidades o a necesidades que tienen una muy especial relevancia para la vida de las personas y para la positiva y armónica construcción de la sociedad contemporánea, por ello no se consideran asignaturas “verticales”, sino que deben dirigirse a organizar los ámbitos de conocimiento y experiencias en torno a centros de interés socio-moral. Sin embargo, la misma naturaleza de estas materias, que pretenden conectar en todo momento con la realidad social, aconseja que sean flexibles y abiertas a nuevas situaciones y necesidades.

Un **Tema o Eje Transversal** como elemento curricular, es un contenido por un conjunto de conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Como principio metodológico para la programación, es un eje integrado en la concepción y desarrollo del currículum de forma continua y con un carácter globalizador y funcional.

La relación de Ejes o Temas Transversales son diversos dado que intentan abarcar los grandes problemas humanos y sociales, por ello, probablemente irán surgiendo nuevos “Temas” que respondan a la realidad social y necesidades del futuro. Situándonos en la práctica docente, constituyen una responsabilidad de toda la comunidad educativa y han de estar presentes en el Proyecto Curricular.

“La cuestión de la transversalidad, lejos de introducir un conjunto de temas en el currículo establecido debe ser el compromiso colegiado de un centro, compartido por la comunidad, po¹r ofrecer una enseñanza abierta a la vida” (Bolívar, A. (1995): *La Educación en Valores en el currículum de la Reforma. Problemas y Propuestas*. Documento policopiado (Curso para asesores de Formación de Bachillerato).

Los Ejes Transversales suponen un proceso de reflexión permanente de carácter teórico-práctico con el objetivo de fomentar el desarrollo de la personalidad integral del alumnado ya que les facilita la comprensión de la realidad social, siendo necesaria una interrelación entre todos los ejes transversales entre sí (se puede llegar a hablar de la transversalidad de las Áreas Transversales).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

Los diferentes Temas Transversales aparecen ligados a tres grandes ámbitos:

- Temas relacionados con el valor salud, entendida en sentido amplio: educación para la Salud, Educación Sexual, Educación del consumidor, Educación Vial y Educación para la salud-Ambiental. El objetivo de todos estos Temas Transversales es comprender y promover formas, actitudes, hábitos, comportamientos de vida más saludables.
- Temas relacionados con el medio: Educación Ambiental, Educación del Consumidor, Educación para la Paz, Educación para el Desarrollo y la Solidaridad, Educación Vial.
- Temas relacionados con la vida en sociedad: Educación Moral y Cívica, Educación Afectivo-Sexual, Educación para la Igualdad de los sexos, Educación para la Paz y los Derechos Humanos, Educación Multicultural, Educación vial, Educación para la Convivencia.

González Lucini, F. (1996) en *Sueño, luego existo* hace una reflexión sobre la educación en valores como una educación en la esperanza, sobre el reto de la educación moral y de la integración en ella de los llamados **Temas o Áreas transversales**, situando el sentido de la enseñanza como profesión en ser feliz e intentar abrir a los alumnos nuevos horizontes de felicidad verdadera teniendo en cuenta la realidad. A la mayoría de los educadores les parece una necesidad incuestionable la educación en valores, pero tienen dificultades para asumir la responsabilidad que supone el desarrollo de estas Áreas Transversales. Así pues, González Lucini propone trabajar los Temas Transversales pero no sólo desde los problemas, los riesgos y las amenazas sino desde la esperanza y el descubrimiento de las capacidades y posibilidades humanas.

Desde esta perspectiva, abordaremos el problema del sedentarismo, es decir, trabajando las Áreas Transversales, concretamente la **Educación para la Salud** desde los centros educativos.

Desde hace años, la UNESCO, la OMS el Consejo de Europa y la Comunidad Europea han elaborado recomendaciones sobre la integración de la Educación para la Salud en los centros docentes. Así, en la Conferencia Europea de Educación para la Salud (Dublín, febrero de 1990) se recomendó la inclusión de contenidos en el currículo de la enseñanza obligatoria porque es el modo más efectivo para promover estilos de vida saludables y el único camino para que la Educación para la Salud llegue a todo el alumnado, independientemente de la clase social a la que pertenezca.

Educación para la Salud es educar en la autoestima, en las ganas de vivir: *“una buena Educación para la Salud debe pretender que los alumnos desarrollen hábitos y costumbres sanas, que los valoren como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental”*(Nieda, J. (1992): Educación para la Salud (Cajas Rojas) Madrid. M.E.C.)

La Educación para la Salud en los currícula educativos es, por tanto, una clave para mejorar la salud de la comunidad, siendo necesario el trabajo conjunto de diferentes profesionales e instituciones para así abordar las relaciones existentes entre salud-educación- sociedad en cuanto ejes de la Educación para la Salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

En Andalucía la Educación para la Salud en el currículo atiende a cuatro criterios o características generales:

- Integración en los currículos
- Tratamiento integral (conocimiento, actitudes y comportamiento)
- Metodología investigativa y constructivista
- Apertura al medio

Se han dado, no obstante, muchas definiciones de Educación para la Salud pero la mayor parte de ellas coinciden en señalar que se trata de procesos y experiencias de aprendizaje con la finalidad de influir positivamente en la salud.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD (Costa y López, 2000)

“Proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de las prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo. (...) La Educación para la Salud se considera también como una estrategia básica para la Promoción de la Salud. Esta última ha sido definida como cualquier combinación de Educación para la Salud y apoyos de tipo organizativo, legislativo o normativo, económico y ambiental que definen las prácticas saludables. (...) La promoción para la Salud es un proceso amplio por medio del cual los individuos, los grupos y las comunidades mejoran su control sobre los determinantes personales y ambientales de la salud”.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD (Conferencia de Ministros Europeos, 1981)

“Proceso de orden intelectual, psico y social que desarrolla actividades apropiadas para desenvolver la toma de conciencia y el sentido de responsabilidad en materia de Salud, así como la actitud de los individuos para tomar con conocimiento de causa las decisiones que interesan a su bienestar individual, familiar y social. Este proceso inspirado en principios científicos, facilita el aprendizaje y los cambios de comportamientos y de actitudes en el conjunto de la población, en los grupos al que va dirigido, en los grupos mediadores y en los grupos de decisión”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

EDUCACIÓN PARA LA SALUD (López Santos, 1995)

•Es una acción ejercida sobre un individuo o sobre un grupo, acción aceptada e incluso buscada por ellos, para modificar profundamente sus formas de pensar, de sentir y de actuar, se forma que desarrollen al máximo sus capacidades de vivir, individual y colectivamente, en equilibrio con su entorno físico, biológico y sociocultural.

•La Educación para la Salud debe ser esencialmente liberadora: debe contribuir a despertar en cada uno un sentimiento de responsabilidad sobre su propia salud y sobre la de los demás.

•PROMOCIÓN DE LA SALUD: •Proceso que tiene como objetivo capacitar al individuo y a la comunidad para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud (ambientales, económicos, políticos, individuales...)

•PREVENCIÓN DE LA SALUD: •Conjunto de actuaciones diseñadas para reducir los factores generales de riesgo de enfermedades específicas.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Proceso de comunicación interpersonal dirigido a proporcionar las informaciones necesarias para un examen crítico de los problemas de salud y a responsabilizar a los individuos y a los grupos sociales en las decisiones que tienen efectos directos e indirectos sobre la salud física y psíquica de las personas y la colectividad.

Es una herramienta esencial tanto para la prevención como la promoción de la salud.

Educación en conocimientos, procedimientos y actitudes que fomenten estilos de vida saludables.

Para abordar el problema del sedentarismo, dentro de la Educación para la Salud nos centraremos en la adquisición de hábitos de vida saludables, como es el **ejercicio físico**, sin olvidar la necesidad de una visión global de la Educación para la Salud, es decir, interrelacionando e integrando este aspecto en la dinámica del centro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 8 – JULIO DE 2008

Partimos de la definición de ejercicio físico como “*actividad mecánica del organismo que incluye la actividad del sistema locomotor o musculoesquelético y, para su soporte, cambios en otros sistemas corporales, especialmente cardiovasculares, respiratorios y metabólicos, de forma que siempre se acompañará del gasto de una cierta cantidad de energía. Su objetivo será incrementar y/o mantener la aptitud física, en cualquiera de sus dimensiones (fuerza – potencia, anaeróbica y aeróbica).*” (Godoy, J.F.; De La Fuente, M.; Colmenero, P.; Morillas, J.(1984): Programa de entrenamiento físico aplicable en problemas de depresión y diabetes. I Coloquio Internacional de Psicología del Deporte. Madrid.)

Nuestro fin último es favorecer la conocida “Cultura de la Salud” mediante la prevención (primaria, secundaria y terciaria) en los estilos de vida no saludables como es el sedentarismo desde el ámbito ecológico (contexto en el que se inserta el centro), desde el ámbito personal (características personales del alumnado, profesorado, familias, comunidad, administración, equipo directivo...) y desde el ámbito social (relaciones establecidas en la comunidad educativa).

3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Problema: Objetivos

El primer paso para abordar una investigación es preguntarnos porqué se realiza dicha investigación, porqué es necesaria... La necesidad de investigación sobre este tema deriva de la preocupación por el sedentarismo entre los estudiantes y cómo puede influir en su calidad de vida, en su Salud.

Partiendo del problema planteado del sedentarismo, este proyecto de investigación se centrará en describir en qué medida el grupo estudiado presenta hábitos y estilos de vida sedentarios. Pretendemos, por tanto, poner de manifiesto la relevancia de este problema entre los estudiantes con el objetivo de disponer de algunos datos y, de este modo, ayudar a proponer y/o enriquecer las medidas adoptadas en torno al tema que nos abarca y promover el ejercicio físico de la manera más adecuada a las características y necesidades del grupo estudiado.

3.2. Hipótesis

Nos centramos en la siguiente hipótesis: *el sedentarismo es un hábito bastante consolidado entre los estudiantes.*

3.3. Tipo de investigación

El método de nuestra investigación será descriptivo, cuya principal característica es que no modifica la realidad, solamente la da a conocer, la describe. El estudio nos ofrecerá información sobre la presencia y magnitud del sedentarismo entre un grupo de estudiantes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

Variables

Este estudio nos ofrece datos de aquellas variables que describen el sedentarismo en este grupo concreto. En este sentido, controlaremos algunas variables como la etapa educativa de los alumnos estudiados, centrándonos en alumnos de educación secundaria obligatoria.

- ¿En qué personas es más frecuente el sedentarismo?
 - Género y edad
- ¿En qué momento es más frecuente el sedentarismo?
 - Descripción temporal: variaciones cíclicas o periódicas según distribución horaria, semanal, mensual, estacional...

Muestra

Como **muestra** para nuestra investigación, hemos seleccionado estudiantes de educación secundaria obligatoria correspondientes a un centro de una realidad social de tipo medio en lo referente a su nivel socio – económico y cultural. El grupo está compuesto por 400 estudiantes, que son la totalidad de los alumnos que asisten a educación secundaria obligatoria en este centro.

Instrumento

El instrumento para la recogida de información de nuestra investigación será un cuestionario donde se obtengan datos de aquellas variables que describen el sedentarismo en este grupo.

Edad _____ Sexo: (H) (M) Curso: _____

Por favor, contesta las siguientes cuestiones:

- ¿Practicas algún deporte con frecuencia? SI NO
¿Cuántas veces a la semana? _____
¿Durante cuánto tiempo? _____
¿Hace cuánto que lo practicas? _____

- Vas andando a (Exponga situaciones concretas a modo de ejemplo):

- ¿En qué momento es más frecuente que realice algún tipo de actividad física?

Exponga variaciones cíclicas o periódicas. Horaria, semanal, mensual, estacional...: _____



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

3.4. Análisis de la información Resultados

Los datos obtenidos se organizarán en una hoja de vaciado de datos. El tipo de análisis aplicado a esos datos será de tipo cuantitativo ya que se categorizarán las distintas respuestas abiertas para poder trabajar con estos datos de manera más agilizada. Los datos, ya en forma numérica, se expresarán también en forma de porcentaje y se organizarán mediante una serie de tablas y diagramas que nos servirán para el análisis y comentario de los mismos.

Las conclusiones a las que lleguemos a partir del análisis de datos, de los resultados y de la discusión deben tener presente en todo momento las limitaciones del estudio ya que hemos utilizado un tipo de estudio descriptivo que, como indica su nombre, solamente describe no interpreta los resultados, no busca causas... Además, el control de sesgos es muy bajo y es difícil la comparación de datos. No podemos, por tanto, olvidar que este estudio es una recogida de información sobre un grupo concreto para intervenir en ese grupo.

Para finalizar podemos resaltar acerca de este estudio si valida la hipótesis inicial. No obstante, a pesar del limitado alcance de estos datos, supone un buen punto de partida para la realización de estudios a mayor escala bajo los mismos planteamientos, con la finalidad de describir la situación puesto que partiendo de esta conjetura se podrían establecer nuevas hipótesis objeto de distintas investigaciones para llegar a su validación.

4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

¿Cómo intervenir? Orientaciones para la intervención.

En primer lugar, serán necesarias unas orientaciones prácticas para la integración en el centro escolar de las Áreas transversales:

- Definir qué valores se van a trabajar y cómo
- Priorizar los ejes o Temas Transversales, como respuesta educativa que da el centro a las necesidades de su alumnado, en función del contexto propio y de su profesorado. Partir de un diagnóstico previo de las necesidades contextualizadas del centro y de su entorno.
- Elaborar, mediante el trabajo en equipo de todos los miembros de la comunidad escolar, una propuesta curricular y organizativa, consensuadas.
- Conectar los Ejes Transversales elegidos con otros programas, actividades, instituciones u organizaciones de la comunidad en la que se sitúa el centro escolar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 8 – JULIO DE 2008

Pasos a seguir:

- Partiendo de un listado de problemas, de incidencias..., nos planteamos un plan de intervención revisando, en primer lugar, el marco teórico o la teoría de fondo del tema que nos ocupa, en este caso la promoción del ejercicio físico como medio para promocionar la Salud entre los estudiantes.
- El siguiente paso sería la preparación y formación, inicial y permanente, de los componentes del proceso de promoción del ejercicio físico en el centro.
- Diseño y desarrollo de materiales curriculares dirigidos a alumnado, familias, profesorado...
- Intervención didáctica.

Dentro de un proyecto global de Educación para la Salud debemos concretar acciones según la problemática que queramos abordar. Para ello es necesario unificar la teoría y la práctica sobre el tema, por ejemplo, debemos romper la disociación histórica entre teóricos y prácticos de la orientación.

El marco teórico de nuestra intervención debe partir del análisis de la realidad en la que vamos a intervenir, teniendo en cuenta las características de los alumnos, de las familias, del profesorado, de la comunidad... Esta intervención debe ser interdisciplinar e internivelar para que su desarrollo adquiera unidad y sentido dentro de la dinámica del centro.

El presente programa de intervención debe ser el resultado de la integración de la orientación con los procesos de enseñanza-aprendizaje puesto que surge ante unas necesidades concretas en un determinado contexto. Concretamente este programa debe ser elaborado por el departamento de orientación en colaboración con el departamento de Educación Física, dada la idoneidad de las actividades de este área para tratar el tema central de nuestro programa que será el desarrollo de hábitos saludables, como es la práctica de ejercicio físico.

4.1. Objetivo

El objetivo general de nuestra intervención será la elaboración de un programa basado en el ejercicio físico dirigido a la *promoción general de la salud y a la prevención de diferentes problemas o trastornos que pueden conllevar el excesivo sedentarismo* de la sociedad actual, centrándonos en una población específica como son *los alumnos con hábitos de vida bastantes sedentarios*.

Nuestro programa de ejercicio físico estará enfocado hacia el aprovechamiento de los efectos saludables de la práctica de ejercicio físico por parte de *“estudiantes sedentarios”*. Es decir, tratamos de promocionar la salud de estudiantes caracterizados por el excesivo sedentarismo mediante la promoción de ejercicio físico como medio de disfrute personal.

4.2. Metodología



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

Proponemos un programa de ejercicio físico de tres sesiones alternadas a lo largo de la semana resulta habitualmente lo más efectivo en la mayoría de los individuos. No obstante, es necesaria una evaluación individual para conocer las características de las personas a las que está dirigido el programa. Estas actividades están enfocadas para la participación de todos los agentes de la comunidad educativa (profesorado, familia, equipo de orientación, alumnado...). El programa consta de dos tipos de actividades: unas actividades específicas en tres sesiones semanales que se centran en la actividad y ejercicio físico propiamente dicho y otro tipo de actividades que llamaremos complementarias.

En cuanto a las denominadas actividades específicas, este programa de ejercicio físico se basará en un tipo de ejercicio de alta intensidad aeróbico caracterizado por un consumo de energía mediante la utilización de oxígeno, una duración mantenida (minutos u horas) y una recuperación lenta (horas o días). Nos centraremos en ejercicio aeróbico completado con ejercicios de baja intensidad. Siempre teniendo en cuenta que el rango óptimo para practicar ejercicio es de 3 ó 4 veces a la semana, duración entre 30 ó 40 minutos y con una tasa cardiaca entre el 70-80%. Menos de estos rangos es poco y más no vale la pena para los objetivos que pretendemos. El inicio del programa partirá de una tasa cardiaca de 40-60%, 10 minutos, 2 veces a la semana, por ejemplo, y poco a poco se aumentará.

El principal obstáculo que encontraremos es la motivación para comenzar el programa y la necesidad de potenciar la adherencia y cumplimiento del mismo. El programa, por tanto, debe durar más de seis meses ya que la mayor parte de las personas abandonan los programas de ejercicio físico antes de los seis meses pero a partir de entonces es un hábito más asentado, más asegurado.

Utilizaremos la tasa cardiaca como medida para definir el ejercicio físico. Debemos enseñar a los participantes del programa a tomarse la tasa cardiaca y se realizará los distintos ejercicios teniendo en cuenta el rango de cada persona (tasa cardiaca máxima: 210 menos el doble de la edad, menos 10 porque comenzaremos con ejercicios de baja intensidad). No es una fórmula exacta pero es adecuada para una aproximación al criterio de tasa cardiaca para las primeras sesiones.

Además de estas sesiones de ejercicio físico que desarrollarán los profesores de educación física, se planificarán **actividades complementarias** que también implican actividad física como aprendizaje de juegos tradicionales, gymkhana, taller de danza y senderismo.

Para el desarrollo de estas actividades se contará con la colaboración de los profesores de otros departamentos según el grado de relación de las distintas áreas. Como ejemplo se puede solicitar la ayuda del departamento de Ciencias Naturales en la actividad de senderismo y del departamento de Educación Artística en la dramatización.

- ***Aprendizaje de juegos tradicionales***

Se pretende un intercambio entre familias y alumnos y alumnas a través de un taller de juegos tradicionales. Este taller se realizará a través de la coordinación familia, profesores donde se programen y planifiquen las actividades. Seguidamente, la familia jugará un papel muy importante en el desarrollo de la actividad ya que serán los conductores de la misma. Este taller tendrá como objetivo el fomento



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

de la cooperación familia-escuela y la creación de un ambiente de distensión en el ámbito educativo a la vez que muestra formas de diversión relacionadas con la actividad física.

- **Gymkhanas**

A lo largo del año académico se programarán tres gymkhanas, cada una de ellas a final de un trimestre. Estas gymkhanas también contarán con la participación de familia, profesores y alumnos y alumnas, teniendo como objetivo fomentar el trabajo en equipo y la cooperación, a la vez que atiende a los distintos aspectos de la Educación Física: juego, orientación, actividad física, etc.

- **Taller de danza**

En este taller participarán padres, profesores y alumnado desarrollándose diferentes dinámicas de bailes regionales típicos. A través de esta actividad se concede prioridad a la diversidad cultural y a la cohesión de los grupos en pro de un objetivo común. De este modo, pretendemos propiciar la interrelación de los miembros del grupo, además que se favorece la práctica de ejercicio físico.

- **Senderismo**

El objetivo de esta actividad es fomentar la convivencia de toda la comunidad educativa, a través del conocimiento del medio, del desarrollo de la actividad física, creación de hábitos saludables de vida... Mediante esta actividad se pretende conseguir una generalización en lo referente a los marcos de relación, pues se pasa de la interacción en ámbitos cotidianos y restringidos (escuela, barrio...) a la interrelación en espacios docentes a los que el grupo no está acostumbrado. Durante todo el curso se programarán al menos dos rutas por trimestre, previo consenso de todas las partes, atendiendo a la riqueza de aportaciones por parte de los miembros del grupo.

Como culminación al programa se realizará una actividad final que servirá de clímax del trabajo desarrollado a lo largo del programa, que constará de la puesta en común de las danzas y juegos tradicionales que se han trabajado. También se contará con una exposición fotográfica en la que se recojan momentos de la gymkhana y rutas de senderismo.

4.3. Recursos

Como recursos fundamentales del programa destacamos los recursos humanos del centro, profesores de Educación Física, de las demás áreas que colaboran en la realización del programa, así como, la colaboración de las familias en las actividades específicas. y las instalaciones y materiales disponibles del centro en el que se lleva a cabo el programa.

4.4. Evaluación

Este programa será evaluado tanto al final como a lo largo de todo el proceso, para poder reorientarlo en caso de estimarse necesario. Igualmente esta evaluación tendrá en cuenta los distintos agentes de la comunidad educativa que participan en el programa. La evaluación inicial se centrará en la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 8 – JULIO DE 2008

información recogida con la investigación, siendo contrastada con la evaluación final. También se realizará una entrevista a cada uno de los cuatro grupos-clase a los que va dirigido el programa como técnica tutorial para profundizar en los aspectos que sean necesarios reforzar.

Desde el punto de vista didáctico puede emplearse la detección de ideas previas (enfoque constructivista) poniendo de relieve qué conocimientos previos poseen los alumnos a cerca de los beneficios de la práctica de ejercicio físico, realizando posteriormente una puesta en común o debate para contrastar todas las opiniones. Al término del programa debe realizarse una autoevaluación de todos los implicados en las actividades que sintetice los contenidos trabajados y las hábitos que se han desarrollado. Con este proceso de evaluación se pretende valorar el proceso y la eficacia de la acción orientadora determinando el grado de consecución de los objetivos planteados.

No obstante, la observación directa de la participación y desenvolvimiento en situaciones que implican actividad física es el mejor procedimiento e indicador más válido para evaluar la generalización de los aprendizajes conseguidos.

Durante el transcurso del programa se irán estableciendo puntos intermedios de evaluación y reflexión sobre el desarrollo del programa atendiendo al proceso, a los profesores, alumnos, así como al grado de implicación y participación familiar.

4.5. Temporalización

La temporalización del programa será de varios años ya que el objetivo general es bastante amplio y ambicioso aunque solamente detallamos actividades para un año académico.

5. RECURSOS DOCUMENTALES:

- Costa, M. Y López, E. (2000): *Educación para la Salud. Una estrategia para cambiar estilos de vida*. Madrid: Pirámide.
- González Lucini, F. (1996): *Sueño, luego existo*. Madrid: Alauda
- González Lucini, F. (1993): *Temas Transversales y Educación en Valores*. Madrid: Alauda/Anaya.
- Nieda, J. (1992): *Educación para la Salud (Cajas Rojas)* Madrid. M.E.C

Autoría

-
- ROSA MARÍA URBANO RAYA
 - C.E.I.P. Luis Valladares, Las Cabezas de San Juan, Sevilla
 - E-MAIL: rosaurbano2@hotmail.com