

IES MARE NOSTRUM  
TORREVIEJA “POR MI Y POR  
TODOS MIS  
COMPAÑEROS/AS”

ABEL MOYA ALBALADEJO-PABLO MESEGUER CARDONA-ABRAHAM PLAZA BUTRÓN-EVA RODRÍGUEZ  
GALLEGO-NOEMÍ REINA MORA-DAVID RODRÍGUEZ CAYUELAS-MINERVA SÁNCHEZ JUÁREZ



## INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La presente guía docente es un material didáctico elaborado para profesores y alumnos de enseñanza secundaria y bachillerato. Pretende ofrecer distintas alternativas a los docentes y al alumnado, en general, en lo que respecta a la promoción de hábitos saludables. Buscamos crear un dossier con distintos programas de actividad física y salud que contengan diferentes fórmulas creativas y gamificadas de promoción de una actividad física saludable con el objetivo de luchar eficazmente contra el sedentarismo e instaurar de esta manera hábitos saludables que perduren en el tiempo. De esta manera no solo pretendemos ayudar al profesorado en lo que respecta al cumplimiento de determinados contenidos de sus asignaturas, sino que también queremos ayudar al alumnado a mejorar su calidad de vida presente y futura, fuera del horario lectivo, y por ende, a toda la sociedad. Y todo ello, impulsado a través de metodologías activas como el aprendizaje y servicio, el uso adecuado de las nuevas tecnologías y la gamificación como recursos didácticos.

*La guía está estructurada en varios apartados:*

- 1. Objetivos del trabajo*
- 2. Contextualización*
- 3. Desarrollo de las distintas líneas de actuación con diferentes propuestas prácticas*
- 4. Conclusión*
- 5. Bibliografía*

### **1. OBJETIVOS DEL TRABAJO**

- a) Ofrecer distintas vías de actuación para promover los hábitos saludables en el alumnado
- b) Luchar contra el sedentarismo buscando optimizar el tiempo útil del alumnado
- c) Crear fórmulas creativas y gamificadas que promuevan la actividad física y la salud
- d) Crear un dossier con diferentes programas de actividad física y salud
- e) Ayudar al profesorado de educación física en los contenidos propios del currículum
- f) Ayudar al alumnado a optimizar y mejorar su tiempo libre y su tiempo de ocio
- g) Utilizar nuevos recursos metodológicos como elementos motivadores
- h) Compartir experiencias y propuestas entre los profesionales de la actividad física
- i) Utilizar el aprendizaje y servicio como metodología activa

### **2. CONTEXTUALIZACIÓN**

- *Según la OMS en 2018, al menos una cuarta parte de la población adulta del mundo, unos 1.400 millones de personas, se encuentra en peligro de sufrir enfermedades*



*cardiovasculares, diabetes tipo 2, demencia y cáncer debido a sus hábitos sedentarios.*

- *Un reciente estudio “The Heavy Burden of Obesity”, de noviembre 2019 afirma que, en España, un 35 % de niños de entre 5 y 19 años padece sobrepeso u obesidad situándonos en la doceava posición de los 52 países de la OCDE.*
- *Otro estudio, el estudio PASOS de la Fundación Gasol, emitido también en ese mismo año, señala que el 63% de los adolescentes incumple la recomendación de la OMS de realizar 60 min de actividad física moderada o vigorosa al día, y el 55 % de esos niños está más de 120 min al día delante de una pantalla (televisión, ordenador, móvil u otro dispositivo). En fin de semana la situación se agudiza llegando al 80% y en adolescentes el problema se agrava incumpliendo las recomendaciones en un 92%.*
- *Otro estudio elaborado por Javier Aranceta (estudio ENPE sobre la prevalencia de obesidad en edad adulta) concluye diciendo que la obesidad en la población menor de 25 años ha continuado aumentando en los últimos 30 años, pasando del 3% en 1984, al 6,2% en 1998; y al 10,3% en la actualidad.*

Todos estos datos no auguran un buen futuro para nuestros adolescentes y por tanto para nuestra sociedad, por lo que creemos que es imprescindible actuar ya. ¿Y cómo podemos hacerlo? Desde nuestros centros educativos y con proyectos de colaboración como estos.

En lo que respecta al joven adolescente, esta etapa de la vida es un período marcado por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos, una etapa donde el adolescente está conformando su personalidad, donde su capacidad crítica está en alza y donde se establecen unas pautas de comportamiento que van a influir sin duda en el desarrollo de ese adolescente, en cómo se enfrenta a su vida (Delgado y Tercedor, 2002). Hemos de aprovechar esta etapa pues una buena concienciación de adecuados hábitos puede ser crucial y beneficioso para el futuro.

Esto, unido al remarcado sedentarismo y al aislamiento de la sociedad actual -consecuencia de un estilo vida más cómodo y menos activo- ha hecho que cada vez nos volvamos más inexpressivos,



hieráticos, y con mayores problemas de salud. Además, nuestras propias ciudades y nuestras prioridades también contribuyen a ello. Ya no vemos a niños jugando libremente en la calle y nuestras metas van más hacia aspectos laborales y preventivos que hacia nuestro propio disfrute. Y como dice Cesar Bona (2015): “*¡Hay que moverse!, porque el movimiento es la precondición de la felicidad*”. Una persona que salta suele sonreír, y la actividad física es nuestra mejor manera de “saltar”, de movernos, de conocernos a nosotros mismos, de relacionarnos con el mundo y, sobre todo, de mejorar nuestra salud. Las personas que no se mueven, que se encierran en celdas con barros de comida, ordenadores, móviles, redes sociales o televisores son manifiestamente infelices y en la mayoría de los casos enferman del cuerpo y del alma.

Por todo esto, esta guía didáctica intenta ayudar a derrotar esta epidemia actual: el sedentarismo, comprometiéndonos así no solo con nuestros alumnos sino también con la sociedad. Y lo hace con 5 líneas de actuación, 5 proyectos didácticos “complementarios y extraescolares” que pretenden convertir nuestras intenciones en acciones y, de esta manera, ser un elemento de ayuda

Estas líneas de actuación son:

1. *AF escolar: Patios inclusivos “Por mí y por todos mis amiguit@s”*
2. *AF extraescolar: “La Vuelta a la Vega Baja”*
3. *Promoción del entorno a través de la AF: “La Laguna de La Mata”*
4. *Promoción de una AF familiar y en casa: “Proyecto EFECTIVO”*
5. *La alimentación como hábito saludable: “Dis-fruta”*

### **3. DESARROLLO DE LAS DISTINTAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN: PROPUESTAS PRÁCTICAS**



## **ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR: PATIOS INCLUSIVOS: “POR MI Y POR TOD@S MIS AMIGUIT@S”**

### **Introducción y Justificación**

*“Los hombres no dejan de jugar porque envejecen; envejecen porque dejan de jugar” (Oliver Wendell-holmes).*

El tiempo libre y tiempo de ocio en el instituto es un elemento esencial que los educadores también tienen que tener presente. Es una preocupación actual y reiterada dentro de la convivencia escolar donde los alumnos se relacionan e interactúan, en muchas ocasiones desde el conflicto. No es nada nuevo el hecho de que un porcentaje de conflictos muy elevado parte de los tiempos que el alumnado pasa fuera del aula, especialmente en el recreo. El hecho de gozar de cierta libertad a la hora de socializar, de jugar de un modo no dirigido, de comportarse fuera de las normas que competen únicamente al aula, hace de los patios de recreo un hervidero de posibles conflictos, reacciones en las que se ha perdido la gestión emocional, e incluso a veces, aparece la violencia.

A este motivo hay que añadirle otro como el de que muchos niños y niñas con dificultades encuentran en el recreo una barrera para integrarse en sus grupos de iguales y esta diferencia se observa más cuando los alumnos/as van creciendo creando sus “pandillas” (Marín, 2013). Incluso en muchos casos nos encontramos chicos y chicas “deambulando solos” por el patio. Por desgracia, la imagen de niños y niñas con diversidad funcional solos en el patio del recreo, sin relacionarse con sus compañeros, aislados, sin participar en los juegos de sus iguales, es una realidad en muchos centros educativos. Los niños son muy diversos y no a todos les gustan los mismos juegos, motivo por el cual pueden darse casos de aislamiento y soledad en ese recreo que se supone es un momento para desconectar del trabajo de aula.

Es por este motivo, que recientemente han surgido nuevos modelos pedagógicos en torno a este tiempo de ocio y libertad, para que, por un lado, ese tiempo/juego libre no desemboque en la pérdida de habilidades sociales necesarias para que la convivencia pacífica sea respetada y, por otro lado, para que la inclusión de todo el alumnado se vea reforzada.

Por todo esto, y porque el recreo es un lugar idóneo para aumentar en la medida de lo posible un ocio activo que estamos perdiendo “a marchas forzadas” en favor del ocio sedentario, desde el *departamento de Educación física* nos hemos propuesto dinamizar los recreos con distintas actividades deportivas (y también no deportivas).

Los objetivos de la propuesta son los siguientes:



- Mejorar el ambiente y la convivencia del centro reduciendo la conflictividad entre los alumnos e incluso ser una buena estrategia para mejorar los comportamientos y las relaciones de los mismos.
- Contribuir a la aceptación de una serie de normas sociales, así como promover la igualdad de oportunidades generando espacios que favorezcan juegos facilitadores de las relaciones.
- Fomentar la práctica de actividad física y mejorar la ocupación del tiempo libre con hábitos saludables reduciendo por tanto el sedentarismo y ofreciendo una posibilidad de ocio saludable.
- Disminuir el uso de los móviles en un espacio y hora social como es el recreo.
- Favorecer la coeducación y la inclusión del alumnado transformando el recreo en un lugar accesible y acogedor para todos.
- Promover la socialización, el trabajo en equipo, así como ensalzar los valores deportivos como el respeto, la responsabilidad, el liderazgo, la colaboración, el juego limpio o el compromiso, entre otros.
- Aumentar la motivación del alumnado y el interés por ser parte activa del centro educativo.
- Mejorar las habilidades psicomotrices, así como el desarrollo cognitivo, social y emocional del alumnado.
- Ayudar a mejorar el rendimiento académico, pues el hecho de tener un descanso activo en el recreo ayuda a impulsar las sesiones posteriores y la concentración en las mismas.

Con esta propuesta queremos profundizar en la dimensión social del recreo y convertirlo en una oportunidad educativa transversal y enriquecedora para toda la comunidad educativa. Conseguir, a través del recreo, un lugar en el que todo el alumnado pueda participar y donde todos sientan que forman parte de él, logrando un sentimiento de pertenencia que es necesario desarrollar en una escuela inclusiva. La idea es que el alumno en su tiempo de recreo tenga varias posibilidades donde elegir cómo invierte ese tiempo y de esta manera interactuar con diferentes compañeros, ya sea con actividades físico-deportivas como con otras actividades propuestas por otros departamentos.

### **Desarrollo del proyecto**

El proyecto ha consistido y consiste en organizar distintas actividades durante todo el curso escolar aprovechando los distintos espacios del centro: pabellón, pistas, biblioteca, cantina, sala de usos múltiples... Es el Departamento de Educación Física el que organiza y coordina las actividades de los recreos siendo los demás departamentos invitados a sumarse a la propuesta y a ser parte importante de la dinamización de los mismos incluso pudiendo incluir otras actividades propias de cada uno de ellos.



Para este proyecto, además, se requiere la colaboración del profesorado de guardia como supervisor de las distintas zonas y actividades. Y como novedad, este año, contamos con la participación especial de los alumnos de 2º bachillerato que han escogido la asignatura optativa de EF, teniendo como principal función organizar, dinamizar y coordinar las actividades. Son 16 alumnos que van a coordinar las actividades de martes a viernes. De esta manera, los alumnos mayores del centro tienen una responsabilidad, un compromiso, un sentido de la iniciativa y una autonomía que les van a ayudar a mejorar también como personas al tener que tomar decisiones propias.

La organización que el departamento de EF propone tendrá 2 fases:

*Primera fase:* mes de septiembre y octubre, donde se han llevado a cabo reuniones con los diferentes departamentos y con los alumnos de 2º bachillerato. En esta fase se promociona y publicita el proyecto realizado un sondeo con el alumnado para ver los intereses y la opinión de los mismos a través de un cuestionario *Google*. Este año especialmente tenemos que tener en consideración como no podía ser de otra forma el protocolo general de educación física y la situación especial generada por el COVID19 donde habrá que extremar las condiciones de seguridad y elegir actividades propias para estos momentos.

*Segunda fase:* realización de actividades. El departamento de E.F. en coordinación con el alumnado propone distintas actividades divididas en dos periodos cuatrimestrales resumidas en el siguiente cuadro:

TEMPORALIZACIÓN Y ESPACIOS					
PRIMER RECREO					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PABELLON		Ping Pong Bádminton		Datchball Voleibol	Actividades Rítmicas: <i>Baile</i> <i>Zumba</i> <i>Just Dance</i> <i>Yoga</i> <i>Pilates</i>
PISTAS	Fútbol Sala Concurso de triples		Fútbol Sala Concurso de triples		
OTROS ESPACIOS	<i>Biblioteca abierta</i>	<i>Corazones que conviven</i>	Ajedrez	<i>Al coro solidario</i>	

***Incluimos distintas actividades susceptibles a realizar por otros departamentos como:***

***Dpto Orientación:*** *Corazones que conviven*

***Dpto de Música/Religión:*** *Al coro solidario*

***Dpto de Lengua y literatura:*** *Biblioteca abierta*

***Dpto de Plástica:*** *Taller de ánime*



Además de estas dos fases, se realizarán reuniones periódicas durante todo el año con el objetivo de: repartir funciones entre el profesorado y el alumnado, organizar las actividades, revisar el funcionamiento de las mismas, prever las necesidades y los recursos, acordar una serie de normas de participación, reflexionar sobre propuestas de futuro, etc.

<b>ACTIVIDAD A REALIZAR</b>	
<b>DÍA DE LA ACTIVIDAD</b>	
<b>RESPONSABLES</b>	
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	
<b>UBICACIÓN EXACTA</b>	
<b>AFORO PERMITIDO</b>	
<b>NORMAS DE PARTICIPACIÓN</b>	
<b>NORMAS DE LA ACTIVIDAD</b>	
<b>DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN</b>	
<b>¿CÓMO PROMOCIONARLA?</b>	



# ¡POR MÍ Y POR TOD@S MIS AMIGUIT@S!

## Actividades deportivas



Lugar: Pabellón y pistas polideportivas  
 Hora: Miércoles, jueves y viernes (primer recreo)  
 El taller consistirá en la realización de diversas actividades deportivas: ping-pong, fútbol sala, voleibol, baloncesto... Si te gusta el deporte, deseas pasártelo bien y quieres mejorar tu salud, no dudes en apuntarte. ¡Te esperamos en el patio!

## Convivencia creativa



Lugar: Sala de visitas, junto al aula de usos múltiples  
 Hora: Martes (primer recreo)  
 El taller consistirá en la realización y exposición de murales, marcapáginas y otras manualidades. Si te gusta pintar, dibujar y además eres creativo/a apúntate. ¡Te esperamos!

NUNCA HABÍA SALIDO DE MI PUEBLO  
 HASTA QUE VIAJÉ POR TU INTERIOR.



## Corazones que conviven

Lugar: Sala adjunta Dpto. Orientación  
 Hora: Todos los recreos  
 El taller consiste, en que los alumnos/as expresen, libres de juicios y censuras, lo que sienten y viven en el Instituto y fuera de él, compartiendo momentos y emociones

## Al "Coro" Solidario



Lugar: Aula de Música  
 Hora: Lunes y martes primer recreo  
 Este taller consistirá en crear durante este curso un coro en el Instituto y preparar canciones variadas actuales. También se incorporarán instrumentos. Luego podremos mostrar lo que hemos aprendido en algún acto del centro Si te gusta cantar o tocas algún instrumento ¡ven y prueba!



## Ajedrez

Lugar: Cantina  
 Hora: Lunes y Miércoles en el primer recreo.  
 El taller consistirá, en un primer momento en la práctica del ajedrez, para posteriormente organizar un torneo entre los alumnos participantes, al objeto de mejorar la creatividad, potenciar la memoria, ayudar a resolver problemas y facilitar la concentración de los participantes.

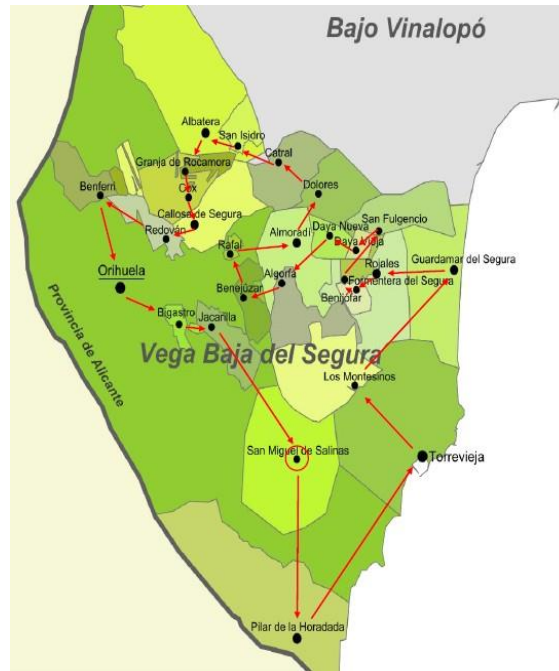
## Biblioteca abierta

Lugar: Biblioteca abierta.  
 Hora: miércoles 2º recreo  
 El taller consistirá en descubrir todo lo que tenemos en nuestra biblioteca: jugaremos a juegos de mesa, resolveremos retos a través de gymcanas y scape room, descubriremos el mundo de los cómics, recomendaremos lecturas... Todo un mundo por descubrir y disfrutar...¿Te lo vas a perder?



## ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR

### “LA VUELTA A LA VEGA BAJA”



#### INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La OMS (2010), recomienda para adultos entre 18 y 64 años un mínimo de 150' semanales de actividad aeróbica moderada (300' para mejorar) o 75' de actividad aeróbica vigorosa (150' para mejorar) y realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares y flexibilidad dos o más días a la semana.

En una línea muy parecida, la ACSM (2014) recomienda actividad aeróbica moderada al menos 30', 5 o más veces por semana hasta un total de 150' o actividad aeróbica vigorosa al menos 20-25', 3 o más veces a la semana hasta un total de 75'. Además, la fuerza-resistencia será trabajada 2-3 veces semanales, al 60-80% de la RM, 2-4 series de 8-12 repeticiones y la flexibilidad 2-3 veces semanales, 4 o más repeticiones, manteniendo 15-60" sin dolor.

Hasta los 17 años, la OMS (2010) establece que los alumnos deberían acumular un mínimo de 60' diarios de actividad física moderada o vigorosa (+60' reportaría beneficios adicionales). Esta actividad debería ser en su mayor parte aeróbica, en las que convendría incorporar actividades vigorosas para fortalecer los músculos y los huesos como mínimo 3 veces semanales.

Por otra parte, la ACSM (2014) para adolescentes entre 13-18 años afirma que hay que realizar actividad física 3-4 veces a la semana, siendo preferible a diario, 30' actividad moderada y 30'



vigorosa (60' diarios). También recomiendan actividades de entrenamiento de la fuerza, completando 3 series de 8-15 repeticiones y establece que los alumnos no deben pasar más de 2 horas diarias en actividad sedente (TV, consolas, etc.).

## DESARROLLO DEL PROYECTO

¡Aprovechemos la actual situación para movernos! Os presentamos el reto tic-social trimestral.

Actividad	Distancia	Equivalencia
Andar	1 km	1 km
Correr	1 km	1,25 km
Ciclismo/patinar	1 km	0,4 km
Senderismo	1 km	Depende

<p>Etapa 1</p> <p><i>San Miguel – Pilar Horadada</i></p> <p>17 kms</p>	<p>Etapa 2</p> <p><i>Pilar Horadada – Torrevieja</i></p> <p>20 kms</p>	<p>Etapa 3</p> <p><i>Torrevieja – Los Montesinos</i></p> <p>10 kms</p>
<p>Etapa 4:</p> <p><i>Los Montesinos - Guardamar</i></p> <p>14 kms</p>	<p>Etapa 5</p> <p><i>Guardamar – Rojales</i></p> <p>12 kms</p>	<p>Etapa 6</p> <p><i>Rojales – Benijófar</i></p> <p>3 kms</p>
<p>Etapa 7:</p> <p><i>Benijofar - Formentera</i></p> <p>4 kms</p>	<p>Etapa 8</p> <p><i>Formentera – San Fulgencio</i></p> <p>5 kms</p>	<p>Etapa 9</p> <p><i>San Fulgencio – Daya Vieja</i></p> <p>4 kms</p>

<p>Etapa 10</p> <p><i>Daya Vieja – Daya Nueva</i></p> <p>4 kms</p>	<p>Etapa 11</p> <p><i>Daya Nueva – Algorfa</i></p> <p>8 kms</p>	<p>Etapa 12</p> <p><i>Algorfa – Benejúzar</i></p> <p>6 kms</p>
<p>Etapa 13</p> <p><i>Benejúzar - Rafal</i></p> <p>6 kms</p>	<p>Etapa 14</p> <p><i>Rafal – Almoradí</i></p> <p>8 kms</p>	<p>Etapa 15</p> <p><i>Almoradí – Dolores</i></p> <p>5 kms</p>
<p>Etapa 16</p> <p><i>Dolores – Catral</i></p> <p>5 kms</p>	<p>Etapa 17</p> <p><i>Catral – San Isidro</i></p> <p>6 kms</p>	<p>Etapa 18</p> <p><i>San Isidro – Albaterra</i></p> <p>5 kms</p>
<p>Etapa 19</p> <p><i>Albaterra – Granja</i></p> <p>5 kms</p>	<p>Etapa 20</p> <p><i>Granja – Cox</i></p> <p>3 kms</p>	<p>Etapa 21</p> <p><i>Cox – Callosa de Segura</i></p> <p>4 kms</p>
<p>Etapa 22</p> <p><i>Callosa de Segura – Redován</i></p> <p>6 kms</p>	<p>Etapa 23</p> <p><i>Redován – Benferri</i></p> <p>8 kms</p>	<p>Etapa 24</p> <p><i>Benferri – Orihuela</i></p> <p>8 kms</p>

## PROMOCIÓN DEL ENTORNO: “LA LAGUNA DE LA MATA”

### INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN

*“Intentad dejar este mundo un poco mejor de como os lo encontrasteis”.*

*Este fue el último mensaje que dejó en una carta póstuma Lord Robert Baden-Powell, creador del movimiento Boy Scout, amante de la naturaleza y promotor de la necesidad de acercar a los jóvenes al medio natural.*

El 25 de septiembre de 2015, 193 países, entre ellos España se comprometieron con los 17 objetivos de desarrollo sostenible de Naciones Unidas y su cumplimiento para el año 2030. Los objetivos persiguen la igualdad entre las personas, proteger el planeta y asegurar la prosperidad como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Un nuevo contrato social global que no deje a nadie atrás. De entre estos 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), el objetivo número 15 habla de promover el uso sostenible

de los ecosistemas terrestres, la gestión sostenible de las superficies forestales, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y frenar la pérdida de la diversidad biológica.

## **Objetivos**

Conocer las diferentes actividades físico-deportivas y saludables que se pueden llevar a cabo en el entorno natural próximo para ocupar el tiempo libre, presente y futuro.

- Concienciar sobre la importancia del uso sostenible y conservación de los ecosistemas terrestres.
- Conocer la fauna y flora del parque y las normas para la conservación de sus especies.
- Entender la evolución histórica del medio natural próximo y las industrias salinera y vinícola en torno a él.

## **DESARROLLO DEL PROYECTO**

El proyecto lleva por nombre “El Parque Natural de las Lagunas” y está enfocado a todos los alumnos de secundaria del IES MARE NOSTRUM entre los cuales se pretende fomentar una conciencia hacia el cuidado medioambiental, así como dar a conocer entornos cercanos de los cuales puedan hacer uso y disfrute en su tiempo libre. La idea es que todos los viernes por turnos puedan ir realizando esta actividad. Para desarrollar el proyecto, trabajan de forma interdisciplinar tres departamentos del IES MARE NOSTRUM donde abordan diferentes contenidos en torno al Parque Natural de las Lagunas de Torre Vieja y la Mata, dentro de sus programaciones didácticas. Estos departamentos son:

- Departamento de Física y Química
- Departamento de Biología y Geología
- Departamento de Educación Física

En concreto, desde el departamento de **Física y Química**, dentro de las prácticas de laboratorio previstas en la 2ª evaluación, los alumnos conocerán con detalle el proceso de cristalización de la sal, así como la extracción de la misma, tanto en su forma artesanal como en su actual forma industrial. También conocerán los detalles de la elaboración del famoso “vino de la Mata” y el proceso desde la recogida hasta el embotellado.

Por otro lado, desde el departamento de **Biología y Geología**, en la 2ª evaluación los alumnos conocerán el origen y la evolución geológica de las lagunas, las peculiaridades que hacen único este Parque Natural y su flora y fauna autóctona, en la que existen especies en peligro de extinción.

Por último, desde el departamento de **Educación Física**, dentro de las unidades didácticas de senderismo y orientación de la tercera evaluación, los alumnos trabajarán aspectos relacionados con la orientación en el medio natural, la preparación de una mochila para realizar una ruta senderista y los diferentes tipos de senderos, dando a conocer los senderos que atraviesan el Parque Natural de las Lagunas de Torre Vieja y la Mata.

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
8.00h	Salida	Salida andando desde el IES MARE NOSTRUM en dirección a la laguna de la Mata.
8.30h	Recepción	Llegada al centro de interpretación de la laguna y recepción por parte de guardas forestales
8.45h	La ruta del vino	Visita guiada por "La ruta del vino"
10.00h	Centro de Interpretación	Charla sobre la flora y fauna del parque
10.30h	Almuerzo	Almuerzo y descanso
11.00h	Mirador del Zampullín	Ruta senderista hasta el mirador del zampullín y charla sobre cristalización y extracción de sal
11.45h	Orientación y fotografía	Actividad de orientación con mapa, combinada con actividad fotográfica
13.15h	Centro de Interpretación	Regreso al Centro de Interpretación
13.45h	Salida	Salida hacia el IES MARE NOSTRUM
14.15h	Llegada	Llegada al IES

## **SALIDA**

Los alumnos están citados a las 7.50h en la puerta del IES MARE NOSTRUM. Se procederá a pasar lista, recoger últimas autorizaciones y comprobar que todos los alumnos llevan el material necesario para la actividad:

- Mochila
- Almuerzo
- Agua
- Gorra

- Zapatillas
- Ropa deportiva
- Teléfono / cámara de fotos (al menos una en cada grupo)

Sobre las 8.00h emprenderemos rumbo hacia el Centro de Interpretación del Parque Natural de las lagunas de Torrevieja y la Mata, situado en la pedanía de la Mata, llegando aproximadamente a las 8.30h al destino.



## RECEPCIÓN

A nuestra llegada al Centro de Interpretación, nos recibirán los guardas forestales, que nos darán la bienvenida al parque y nos explicarán las normas de comportamiento para disfrutar al máximo de nuestra visita.



## LA RUTA DEL VINO

Tras la recepción dará comienzo la primera de las rutas senderistas, conocida como **“La Ruta del Vino”**, a través de un sendero balizado y con una duración aproximada de 60 minutos.

Durante la ruta, los alumnos podrán observar los viñedos característicos de la laguna, recibiendo una charla por parte de uno de los guardas forestales sobre la importancia de estos viñedos para el



ecosistema, la recolección de la uva (vendimia), el proceso de fermentación de la uva en barricas y el embotellado del famoso “Vino de la Mata”.

La ruta finaliza de nuevo en el Centro de Interpretación del parque.



## CENTRO DE INTERPRETACIÓN

De nuevo en el centro de interpretación, el **Departamento de Biología y Geología** ha preparado una pequeña explicación de unos 30 minutos sobre la flora y fauna del parque, apoyándose en las ilustraciones y fotografías que se encuentran en el propio centro de interpretación.

Concretamente, sobre la fauna, los profesores hablarán de los famosos flamencos del Parque Natural, del porqué de su color rosáceo, de la artemia salina, de los chorlitejos dorados y grises, del zampullín cuellinegro o del aguilucho, entre otros.

Sobre la flora, destacarán el limonium, el narciso de otoño, el pino, los juncales y carrizales y las famosas orquídeas, prestando especial atención a la *Orchis Collina*, en peligro de extinción.



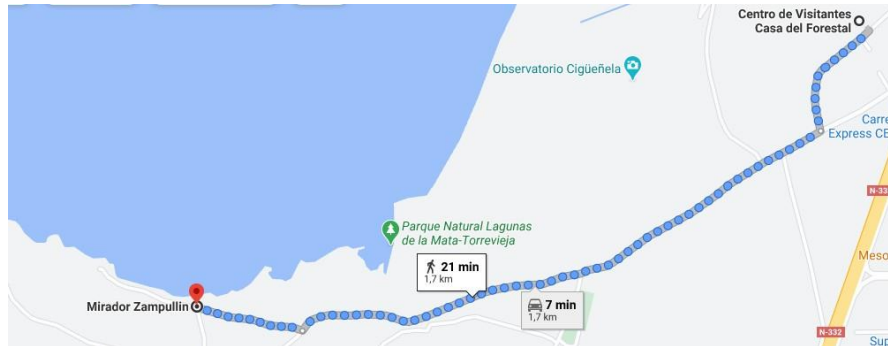
## ALMUERZO

Tras la charla en el Centro de Interpretación, los alumnos disponen de 30 minutos libres para almorzar en los bancos situados frente al centro, donde podrán disfrutar de las magníficas vistas de todo el parque natural.

## MIRADOR DEL ZAMPULLÍN

Tras el almuerzo, comenzamos una caminata de aproximadamente 45 minutos hasta el Mirador del Zampullín, donde podremos observar algunas aves del parque. Durante el transcurso de la caminata, el

**Departamento de Biología y Geología** hablará sobre las características geológicas de las lagunas, la importancia de las lagunas durante el Imperio Romano y durante la Edad Media, su relación con el descubrimiento de América, la cristalización de la sal y su extracción, el saleoducto de Pinoso, etc.



## ORIENTACIÓN Y FOTOGRAFÍA

Una vez que estamos en el Mirador del Zampullín, el **Departamento de Educación Física** propondrá una actividad de orientación y fotografía.

Para ello, se dividirá a los alumnos en pequeños grupos de 4-5 alumnos y se les entregará un mapa de orientación que incluye 7 balizas. Los alumnos deberán encontrar las 7 balizas y realizarse una fotografía en cada una de ellas, tratando de reconocer el elemento característico donde se encuentra la baliza: pino, eucalipto, limonium, mirador, merendero, etc.

A cada grupo se le asignará una baliza concreta a la que deberá acudir en primer lugar, y a partir de ahí, podrá ir en busca del resto de balizas, eligiendo libremente el orden de búsqueda y guiándose con la ayuda del mapa y de los elementos que en él aparecen (caminos, arboledas, etc.).

Los alumnos dispondrán de 60 minutos para completar la actividad, siendo el punto de encuentro el Mirador del Zampullín, debiendo estar todos los alumnos a la hora convenida, las 13.00h.



## CENTRO DE INTERPRETACIÓN

A las 13.00h volveremos de nuevo al Centro de Interpretación del parque natural, durante una caminata de 20 minutos por los senderos balizados del parque. Una vez en el Centro de Interpretación, donde nos espera el autobús, nos despediremos de los guardas forestales, no sin antes realizar una foto con todo el grupo.



**SALIDA DEL PARQUE Y LLEGADA AL IES MARE NOSTRUM**

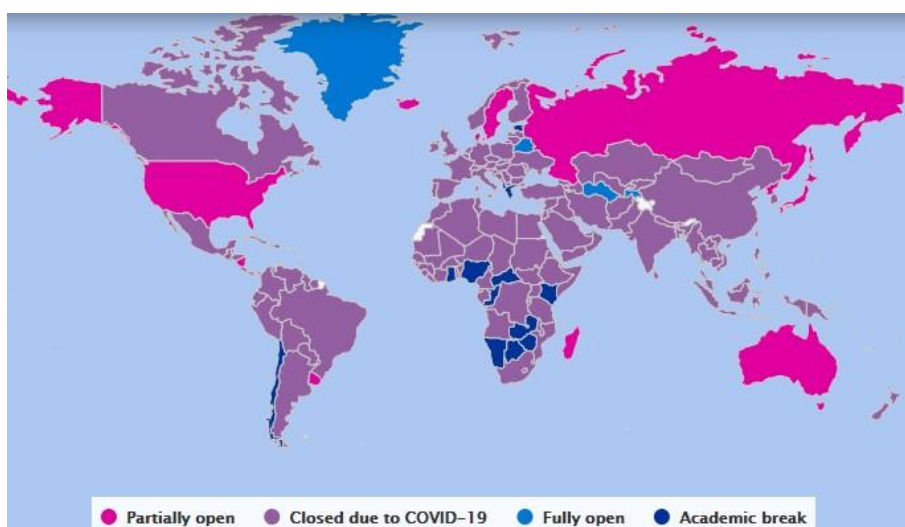
# EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

## “Proyecto EFECTIVO”

### INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN

La pandemia de COVID-19 ha generado cambios y interrupciones en amplios sectores de la actividad humana, siendo la educación uno de los más afectados debido al cierre total o parcial de los centros educativos en gran parte de los países del mundo (Fuentes, Jiménez y López-Pastor, 2020).

A lo largo de la historia, nunca se había producido un cierre total de las instalaciones educativas presenciales, habiendo afectado el mismo a casi 200 países y a unos 1600 millones de niños, adolescentes y jóvenes, que se han visto afectados a nivel mundial por esta circunstancia.



Fuente: UNESCO <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>  
Datos a fecha 24 de abril de 2020

Pero, sin duda, esta pandemia ha alimentado a espíritus innovadores que han ayudado a la búsqueda de soluciones educativas en época de confinamiento. La pandemia se ha convertido en un catalizador para que las instituciones educativas de todo el mundo busquen soluciones innovadoras en un período de tiempo relativamente corto (World Economic Forum, 2020).

Es por ello que, a la hora de implementar experiencias educativas a distancia, es importante que esta docencia online no se limite a un mero intercambio oral, escrito o con imágenes y que, por consiguiente, no venga enriquecida de lenguaje no verbal. Por este motivo, a la hora de trabajar desde casa se debe intentar equilibrar la formación del alumnado con la situación personal y, en este sentido, tal y como sostiene García (2021), puede ser positivo involucrar a la familia en algunas actividades físicas, como oportunidad de mejora de las relaciones y los lazos afectivos familiares, dado que la realización de actividad física diaria también está claramente indicada para adultos. Si la familia puede implicarse en la realización de ejercicio físico con sus hijos, la Educación Física puede ser también útil para su salud física y mental en este proceso de confinamiento.

**Objetivos:**

- Ampliar el tiempo de actividad física saludable, tratando de acercarse a los valores mínimos determinados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Promover hábitos saludables fuera del ámbito educativo, tratando de que éstos perduren en el tiempo.
- Favorecer la práctica de actividades físico-deportivas que sirvan como divertimento y ocupen el tiempo de ocio.
- Afianzar y fortalecer el vínculo con la familia transmitiendo el valor y la importancia de realizar actividad física todos los días.

**DESARROLLO DEL PROYECTO**

La ACTIVIDAD FÍSICA ha jugado, y juega, un papel fundamental en esta nueva situación, mediante propuestas de actividad física orientadas a la salud y el ocio, con el fin de que nuestro alumnado pueda llevar en mejores condiciones físicas y mentales posibles periodos futuros de confinamiento o la asistencia alternancia a las clases presenciales. Es por ello, que las actividades propuestas, además de formativas, también deben incluir aspectos recreativos y lúdicos que ayuden al alumnado a sentirse mejor consigo mismo, así como hacer partícipes a los miembros de la familia.

Al hilo de la búsqueda de esta eficacia en el aprendizaje a distancia, se propone el **Proyecto EFECTIVO**, concebido como diferentes propuestas a realizar desde casa.

La propia denominación del proyecto **EFECTIVO** hace referencia al principal objetivo del mismo y a los contenidos con los que:

**Educación Física En Casa: Tonificar, Improvisar, Vencer, Orientar**



1.ª Sesión 4.ºESO

<https://youtu.be/oQm6wCFM9ig>



2ª sesión EF 4.º ESO (botellas de agua)

<https://youtu.be/DmabTye7-Zk>



3.ª sesión EF 4.ºESO (rollos de papel)

Para estas primeras sesiones, podemos hacer partícipes a las familias, ya que los ejercicios que se llevan a cabo son asequibles para la mayoría de población, y serán los propios alumnos los que, en este caso,

realicen las labores de supervisión y control de la postura de sus familiares, de las cargas y la intensidad de los ejercicios, de la correcta hidratación, etc., tratando así de que inculquen a los mismos hábitos saludables formando así a agentes de la salud.

### **IMPROVISAR: SABERES BÁSICOS > expresión corporal y comunicación**

Dentro del trabajo de este bloque de contenidos, los alumnos podrán desarrollar desde casa su capacidad de expresión corporal, mediante sencillos montajes donde tengan que transmitir un mensaje, un sentimiento o una acción.

Para ello, a través de la plataforma TEAMS propondremos a los alumnos diversas situaciones que tendrán que trabajar en pocos minutos y desarrollarlas frente a los compañeros.

Para ello se proponen 3 sesiones de expresión corporal, que se realizarán sin voz, simplemente expresando con el cuerpo y donde la dificultad irá gradualmente aumentando:

**Sesión 1:** escenificación improvisada de un texto corto, con una duración máxima de 30 segundos. Tras mostrar los textos a los alumnos estos tienen 5 minutos para preparar sus montajes. Algunos ejemplos de textos serían los siguientes:

- *Voy caminando por la calle mirando el móvil y de repente tropiezo y caigo al suelo.*
- *Necesito entrar al baño pero está ocupado y no me aguanto.*
- *Estoy tocando la guitarra en un concierto de heavy-metal.*

**Sesión 2:** escenificación improvisada de un texto corto al que hay que añadirle un final de creación propia, con una duración máxima de 60 segundos. Tras mostrar los textos a los alumnos estos tienen 10 minutos para preparar sus montajes. De esta forma estaremos trabajando la creatividad. Algunos ejemplos de textos serían los siguientes:

- *Intento robar en una tienda de ropa cuando de repente...*
- *En clase me suena el móvil y no consigo apagarlo y entonces...*
- *En casa suena una música y me levanto del sofá y en ese momento...*

**Sesión 3:** escenificación libre de algún sentimiento, historia, etc., pero con la particularidad que hay que realizarlo a cámara lenta. Para ello los alumnos tendrán un tiempo de 10 minutos y durante este tiempo deberán preparar la historia y practicar a cámara lenta.

### **VENCER: SABERES BÁSICOS > Juegos y Deportes.**

Para trabajar este bloque de contenidos desde casa, los alumnos llevarán a cabo desafíos de malabares propuestos por el profesor con el objetivo de que los alumnos intenten superarlos, a través de una propuesta gamificada.

A la hora de trabajar con los malabares, éstos pueden ser autofabricados por los propios alumnos (malabares con arroz y globos, malabares con calcetines, etc.) o trabajar con pelotas de tenis.



Las sesiones online se desarrollan con pequeños desafíos en forma de un desafío que consta de 4-5 progresiones y que los alumnos deberán ir superando, debiendo anotar en una ficha sus logros, siendo ellos mismos los que se vayan autoevaluando en su progresión.

<https://youtu.be/oOFuGBxuOGw>



Ejemplos de algunos desafíos son los siguientes:

<b>DESAFÍO: 2 malabares cambiando de mano (fuente)</b>				
<b>Progresiones</b>	<b>Puntos</b>	<b>Intento nº1 (5 pts)</b>	<b>Intento nº2 (3 pts)</b>	<b>No superado</b>
Trayectoria baja	5			
Trayectoria media	5			
Trayectoria alta	5			
Sentido contrario	5			

<b>DESAFÍO: 2 malabares, uno en cada mano (columna)</b>				
<b>Progresiones</b>	<b>Puntos</b>	<b>Intento nº1 (5 pts)</b>	<b>Intento nº2 (3 pts)</b>	<b>No superado</b>
Altura baja	5			
Altura media	5			
Altura alta	5			
Simultáneo	5			
Alterno	5			

Tras finalizar los desafíos los propios alumnos crearán su propio desafío y deberán lanzarlo tanto a los compañeros como al propio profesor, que intentarán superarlo y formará parte de la calificación final.

Una vez completados todos los desafíos los alumnos evalúan su progreso en base a la siguiente rúbrica, obteniendo así su calificación final en la tarea.

Nombre:			Total puntos: ____
100-81 pts	80-61 pts	60-41	40-20
<b>Malabarista circense</b>	<b>Seria promesa</b>	<b>Joven aprendiz</b>	<b>Primeros pasos</b>

Los alumnos también elaborarán propuestas propias diferentes a las lanzadas por el profesor y deberán retar con sus desafíos tanto a otros compañeros como al profesor de Educación Física, tratando así de averiguar quién sale vencedor en cada desafío y sumando puntos que se reflejarán en la rúbrica final.

### **ORIENTAR: SABERES BÁSICOS: Juegos y Deportes**

Los alumnos desarrollarán de forma autónoma tres actividades de orientación relacionadas con la app **Geocaching**, a través de la búsqueda de tesoros escondidos por usuarios de la aplicación tanto en la localidad de Torrevieja como alrededores.

En primer lugar, los alumnos deberán ver el vídeo “Cómo se empieza a jugar a Geocaching” donde se explica cómo darse de alta en la plataforma y cómo empezar a manejar la aplicación.

<https://www.youtube.com/watch?v=GDRgwbY4wf4>

La primera de las actividades será la búsqueda de diferentes *caches* que se encuentran ya sea en la propia localidad o en localidades vecinas. Para ello, podemos proponer que busquen los caches escondidos, por ejemplo, a lo largo del canal cercano a Torrevieja, lugar muy frecuentado por los vecinos cuando deciden salir a caminar o correr.

A lo largo del camino, y ayudándose de la app deberán encontrar todos los caches y realizarse una fotografía junto a ellos, confirmando así que lo han encontrado. Todos los caches escondidos a lo largo del canal son tubos de PET y muy sencillos de encontrar.



La segunda de las actividades será la de esconder un caché en Torrevieja o alrededores. Para ello, tras darse de alta en la app, deberán seguir los pasos para esconder correctamente el caché, debiendo utilizar un recipiente adecuado, incluir algún elemento dentro, un registro de visitas y una reseña del lugar donde lo esconden. Para ello pueden consultar alguno de los muchos tutoriales que explican de forma sencilla como esconder un cache, como por ejemplo:

[https://www.youtube.com/watch?v=Wd8\\_T2SkXms](https://www.youtube.com/watch?v=Wd8_T2SkXms)

La tercera de las tareas se llevará a cabo pasado un cierto tiempo con respecto a la anterior y una vez queo todos los alumnos hayan escondidos sus propios caches. En ese momento se procederá a realizar lo mismo que en la primera actividad, pero esta vez buscando los caches que han escondido los propios compañeros de clase.

# LA ALIMENTACIÓN COMO HÁBITO SALUDABLE

## PROYECTO “DIS-FRUTA”

### INTRODUCCIÓN /JUSTIFICACIÓN

*“Cuida de tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir”.*

Esta cita del orador estadounidense Jim Rohn pone de manifiesto la importancia que tiene seguir hábitos saludables, como por ejemplo, llevar una alimentación sana y equilibrada de forma regular como medio para cuidar nuestro cuerpo. Sin embargo, diversos estudios señalan que nuestra población está sufriendo un empeoramiento en su calidad de vida y está aumentando la mortalidad relacionada con hábitos generalizados nocivos como podría ser el sedentarismo y la mala alimentación, a pesar de las mejoras a nivel médico y farmacológico que existen en la actualidad.

Por otra parte, otro estudio reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que en España alrededor del 40 % de los menores de edad sufren sobrepeso u obesidad, una cifra que solo supera Chipre en Europa. Esta Organización cataloga la obesidad como la mayor pandemia del siglo XXI de tipo no infeccioso, ya que cada año mueren en el mundo 2,8 millones de personas a causa de enfermedades relacionadas con la obesidad o el sobrepeso como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, la apnea del sueño, un fallo hepático, depresión, etc. Además, considera la obesidad como uno de los principales factores de riesgo en nueve tipos de cáncer (mama, útero, colon, riñón, vesícula biliar, páncreas, recto, esófago y ovario). Y, por si esto fuera poco, la obesidad es el tercer factor prevenible que más reduce la calidad de vida (la OMS estima que disminuye la esperanza de vida de una persona entre 5 y 20 años). Por todo lo comentado anteriormente y con el fin de ayudar a revertir estos datos, ponemos en marcha este proyecto en el IES MARE NOSTRUM con el fin de transmitir a nuestra comunidad educativa la importancia de una alimentación sana y equilibrada, prestando especial atención tanto a aspectos cualitativos como la distribución de los macronutrientes en la dieta (55-60% HC, 30-35% grasas y el 12-15% proteínas) como a aspectos cuantitativos como realizar 5 comidas diarias, ya que como dice la cita “si comes bien hoy, tu cuerpo de lo agradecerá mañana”

### DESARROLLO DEL PROYECTO:

El proyecto lleva por nombre “DIS-FRUTA” y está enfocado a toda la comunidad educativa que forma el IES MARE NOSTRUM. Consiste en un programa de intervención relacionado con la práctica de hábitos saludables, centrándose en la mejora de hábitos alimenticios con el objetivo de invertir la tendencia ascendente de la prevalencia del sobrepeso y obesidad en nuestra población.

El proyecto se desarrolla también con el AMPA. Se creará un comité saludable que estará formado por todos los miembros de la comunidad educativa que quieran participar y ser integrantes del mismo. Desde dicho

comité se organizarán de forma periódica diferentes charlas, concursos, jornadas, talleres educativos para todos los niveles y actividades, como la visita la Lonja Hortofrutícola de Orihuela en la que los alumnos/as aprenderán a realizar compras inteligentes, saludables y adaptadas al presupuesto existente.



Este proyecto tendrá como colofón *“la jornada “Dis-fruta”* que se organizará en el Centro el último día lectivo antes del periodo vacacional de Semana Santa, coincidiendo con la cercanía de los días mundiales de la actividad física y de la salud. Esta jornada contará con la asistencia de todo el alumnado, padres, profesores y cualquier vecino de Torrevieja que quiera pasar un día agradable.

En esta jornada la mayoría de departamentos dispondrán de una carpa en el patio donde abordarán diferentes contenidos, perspectivas y problemáticas relacionados con el cuerpo humano y las repercusiones de los malos hábitos alimenticios mediante diferentes actividades y talleres. Ejemplos:

- Departamento de Biología y Geología. Los profesores de este departamento informarán sobre los micronutrientes y macronutrientes que aportan los alimentos, las Kcal que aportan cada uno de ellos y las reacciones que se suceden en nuestro organismo para obtener dicha energía.
- Departamento de Física y Química: Desde esta asignatura conocerán gracias a diversas fórmulas, cálculos y demostraciones gráficas las repercusiones negativas que tiene el sobrepeso y la obesidad, tanto en la vida cotidiana como a la hora de practicar actividad física, como por ejemplo, la pérdida de velocidad y explosividad fundamental en la gran mayoría de deportes.
- Departamento de Matemáticas: Los profesores de matemáticas enseñarán a calcular el IMC, el metabolismo basal a través de la fórmula de Harris-Benedict y, sobre todo, las kilocalorías que aportan diferentes dietas a través de la tabla de composición de alimentos.
- Departamento de Economía: Los docentes de esta materia expondrán a todo el alumnado cómo realizar una compra inteligente, razonable y saludable, ajustándose a un presupuesto dado y los gustos.

- Departamento de Informática: Desde esta asignatura darán a conocer mediante infografías diversos canales de Youtube que promueven una alimentación sana como el de Roberto Vidal “el Coach Nutricional” y a utilizar aplicaciones en los dispositivos móviles como la de “MyRealFood” que nos permitirán conocer si un alimento es saludable o si es ultraprocesado.
- Departamento de FORMACIÓN PROFESIONAL DE LA FAMILIA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: Desde nuestras FP de DEPORTE inculcaremos a nuestro alumnado la importancia de seguir diferentes hábitos relacionados con la práctica de actividad física y hábitos alimenticios. Daremos a conocer la pirámide alimenticia, tanto a nivel cualitativo como cuantitativo como medio para alcanzar un estado saludable y el gasto energético de diferentes actividades deportivas para que los alumnos sean capaces de ajustar las kilocalorías necesarias diarias.

En este proyecto también se implicará en gran medida el Ayuntamiento de Torrevieja, ya que la concejalía de Deportes, Salud y Juventud aportará su granito de arena al final de esta jornada repartiendo fruta y hortalizas a todos los participantes.

#### 4. CONCLUSIÓN:

La presente guía didáctica tiene como finalidad ayudar al alumnado y al profesorado a través de un dossier de actividades y distintas alternativas a mejorar los hábitos saludables. De esta manera pretendemos profundizar en las posibilidades de estrategias e intervenciones que ofrece la Actividad Física en el contexto educativo, concretamente en la educación secundaria complementaria y extraescolar.

Con todas estas líneas de actuación que hemos elaborado buscamos optimizar el tiempo útil del alumnado a través de fórmulas activas, diversificadas, creativas y gamificadas luchando así contra una pandemia que tiene visos de durar mucho tiempo: el sedentarismo, y poniendo nuestro granito de arena para que la sociedad futura mejore en este aspecto pues entendemos que si conseguimos que nuestros alumnos se motiven con lo que hacen se comprometerán a modificar hábitos de vida, consiguiendo así, comportamientos más saludables cuyos efectos positivos se mantengan en el tiempo una vez terminada la intervención.

#### 5. BIBLIOGRAFÍA

Aecosan - Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (2019). Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España.2015.

Aranceta-Bartrina, J., Gianzo-Citores, M. y Pérez-Rodrigo, C. (2020). Prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en población española entre 3 y 24 años. Estudio ENPE. *Revista Española de Cardiología*, 73, (4), 290-299.

Bona, C. (2015) *La nueva educación. Los retos y desafíos de un maestro de hoy*. Barcelona: Plaza & Janes

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la Salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.

Fuentes, T., Jiménez, B. y López-Pastor, V.M. (2020). Educación Física en tiempos de Coronavirus y confinamiento: análisis desde la experiencia. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 11, 65.

García, L. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 09-32.

García, M., Mazón, V y Torres, V. (2011). Los recreos más divertidos. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 8, 32-42.

Gutiérrez Moro, M. C. (2005). Prevención de la obesidad y promoción de hábitos saludables. *Revista Foro Pediátrico*, 2 (1), 54-59.

Hernán, M., Ramos, M.A. y Fernández Ajuria, A. (2001). Revisión de los trabajos publicados sobre promoción de la salud en jóvenes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 75 (6), 491-504.

Lavega, P., Planas, A. y Ruiz., P. (2014). Juegos cooperativos e inclusión en Educación Física.





Marín, I. (2013). Los patios escolares. Espacios de oportunidades educativas. *Rayuela, Revista Iberoamericana sobre Niñez y Juventud en Lucha por sus Derechos*, 31, 88 y 93.

Pérez López, I. J. (2009). El compromiso saludable: algo más que un recurso en Educación para la Salud; una forma de concebir la Educación Física. *Habilidad Motriz*, 33, 35-45.

OECD (2019), *The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention*. OECD Publishing.

Torres-Porras, J.; Alcántara, J.; Arrebola, J.C.; Rubio, S.J. y Mora, M. (2017). Trabajando el acercamiento a la naturaleza de los niños y niñas en el Grado de Educación Infantil. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias* 14 (1), 258-270.

Vázquez, S., Liesa, M. y Lozano, A. (2017). Recreos Cooperativos e Inclusivos a través de una metodología de Aprendizaje-Servicio. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (1), 173-185.

Velázquez, C (2014). Aprendizaje cooperativo: aproximación teórico-práctica aplicada a la Educación Física. *EmásF, Revista digital de Educación física* 29, 19-31