



Universidad
Europea CANARIAS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

MEJORAMOS NUESTROS HÁBITOS Y CONOCEMOS NUESTRO CUERPO.

Juan Montes Ramos

TRABAJO FINAL DEL MÁSTER UNIVERSITARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORADO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN
PROFESIONAL, ENSEÑANZA DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

Dirigido por Francisco Jonay Miranda Oliva.

Convocatoria de julio de 2025

Índice

Resumen.....	3
Abstract	4
1. Introducción	5
2. Objetivos	9
3. Contextualización.....	10
3.1. Características del entorno escolar	10
3.2. Centro	12
3.3. Aula	13
3.4. Alumnado	14
4. Descripción curricular.....	15
4.1. Asignatura o ámbito	15
4.2. Relación con el currículo oficial.....	17
5. Diseño del proyecto de innovación docente	20
5.1. Enfoque metodológico	20
5.2. Descripción de las actividades.....	21
5.3. Criterios organizativos: espacios, temporalización y otros elementos necesarios...	26
5.4. Materiales y recursos necesarios	28
5.5. Justificación de la innovación	29
6. Atención a la diversidad	31
7. Evaluación del proyecto de innovación	33
8. Contribución del proyecto a los ODS	36
9. Conclusiones.....	37
10. Referencias.....	40

Resumen

Bajo el título ‘Mejoramos nuestros hábitos y conocemos nuestro cuerpo’ presentamos un proyecto basado en metodologías activas, como lo es el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), enfocado en alumnos y alumnas de 3º de ESO. Este proyecto tiene como eje central la adquisición de hábitos saludables para la vida, mediante los conocimientos integrados en las diferentes áreas, como Biología y Geología, Física y Química, Educación Física y Tecnología, con el objetivo principal de “cambiar y mejorar los hábitos saludables”. Cabe destacar el carácter innovador del proyecto, resaltando su enfoque integral, donde el alumnado además de adquirir conocimientos curriculares, aplica lo aprendido a través de productos reales, como son las aplicaciones móviles, las páginas webs y las actividades de impacto directo en su entorno. La individualización de las tareas, el uso transversal de tecnologías educativas y la apertura a situaciones reales, convierten este proyecto en una experiencia transformadora que fortalece la nueva visión, tanto de la figura del docente, como la del alumnado. A través de las diferentes actividades prácticas que se plantearán, conocer distintos tipos de recetas saludables, uso de herramientas digitales, creación de apps... Se fomentará la reflexión crítica, el trabajo colaborativo y el aprendizaje significativo. No puede faltar en este proyecto su adaptación específica y metodologías inclusivas, para asegurar la participación activa de todo el alumnado, teniendo en cuenta la diversidad de este. Se plantea una evaluación continua, formativa y variada, donde se utilizarán rúbricas, listas de cotejo, autoevaluaciones, coevaluaciones y recogida de evidencias. El impacto positivo en el alumnado, tanto en el plano académico, como en su vida personal y su entorno social, se transforman en reflexión clara del proyecto, contribuyendo, además, a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). En definitiva, un proyecto como herramienta transformadora para una educación innovadora, comprometida y contextualizada.

Palabras clave: innovación educativa; aprendizaje basado en proyectos; competencia digital; interdisciplinariedad; educación inclusiva.

Abstract

Under the title ‘We improve our habits and know our body’ we present a project based on active methodologies, such as Project Based Learning (PBL), focused on students in 3rd ESO. This project has as its central axis the acquisition of healthy habits for life, through the knowledge integrated in the different areas, such as Biology and Geology, Physics and Chemistry, Physical Education and Technology, with the main objective of “changing and improving healthy habits”. It is worth highlighting the innovative nature of the project, emphasizing its comprehensive approach, where students, in addition to acquiring curricular knowledge, apply what they have learned through real products, such as mobile applications, web pages and activities with a direct impact on their environment. The personalization of the tasks, the transversal use of educational technologies and the openness to real situations make this project a transforming experience that enhances the new vision of both the teacher and the students.

Through the different practical activities that will be proposed, such as types of healthy recipes, use of digital tools, creation of apps... The aim is to encourage critical reflection, collaborative work and meaningful learning. This project can not miss its specific adaptation and inclusive methodologies, to ensure the active participation of all students, taking into account the diversity of this.

A continuous, formative and varied evaluation is proposed, where rubrics, checklists, self-evaluations, co-evaluations and evidence gathering will be used. The positive impact on students, both academically, as well as in their personal lives and social environment, are transformed into a clear reflection of the project, also contributing to Sustainable Development Goals (SDGs).

In short, a project as a transformative tool for an innovative, committed and contextualized education.

Keywords: educational innovation; project-based learning; digital competence; inclusive education.

1. Introducción

En este trabajo fin de máster se va a llevar a cabo una actividad basada en proyectos (ABP interdisciplinar), metodología educativa en la que los estudiantes trabajarán en un proyecto que integra conocimientos y habilidades de diferentes áreas. Se quiere, que los estudiantes no solo se centren en los límites de una asignatura concreta, sino que exploren un problema y que sean capaces de conseguir una comprensión, siendo ellos los principales protagonistas, de su propio aprendizaje.

Se tendrá como objetivo, hacer llegar a los estudiantes la conexión que existe entre los diferentes campos del conocimiento, comprendiendo así, el mundo real. Además, se fomentará el trabajo colaborativo, la resolución de problemas, la creatividad, el pensamiento crítico, para que, con ello, se conviertan en ciudadanos con mayor civismo y empatía.

En la actividad interdisciplinar, se van a trabajar aspectos relacionados con un estilo de vida saludable. Se está observando y comprobando que cada vez son más frecuentes problemas de obesidad, causando esto, problemas de salud de gran importancia.

Esta actividad quiere conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos necesarios para cambiar sus hábitos, con el objetivo de que sean capaces de mejorar tanto a nivel particular como a nivel social, influyendo en su entorno más cercano. Todo ello, se perseguirá con el desarrollo de temas como primeros auxilios, funcionamiento de los aparatos del cuerpo humano, el conocimiento de enfermedades relacionadas con una mala alimentación, las características químicas de los nutrientes, la creación de aplicaciones móviles y/o páginas webs relacionadas con el tema, etc.

Se desarrollarán una serie de actividades, meramente prácticas, donde los alumnos y las alumnas serán los principales protagonistas de sus aprendizajes y con la realización de estas, irán adquiriendo los conocimientos necesarios, que serán los que lleven a conocer la materia en profundidad.

El objetivo principal es conseguir mediante las unidades planteadas y relacionadas con las diferentes asignaturas, que los alumnos y alumnas cambien y mejoren el hábito alimentario, ya que como se ha mencionado, cada vez, son más frecuentes los problemas de salud por obesidad y esta es la causa de uno de los principales factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas, tales como, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la

hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como de varios tipos de cánceres. Además, los niños y niñas con sobrepeso tienen mayor riesgo de vivir con obesidad en la edad adulta.

Se va a concienciar al alumnado para que en su día a día pueda influir sobre su círculo más cercano y sean capaces de llevar un estilo de vida saludable.

La actividad se va a realizar con alumnos y alumnas de 3º de Educación Secundaria. Se ha pensado que son alumnos y alumnas con edad suficiente y actitudes responsables, para afrontar esta actividad de manera productiva y enriquecedora.

Se piensa que, comenzar con un alumnado de edades más tempranas, no va a despertar en ellos el interés por los hábitos de vida saludable, ya que, a edades menores, no se tienen conocimientos de algunas de las asignaturas que tocaremos, con lo cual, la edad clave para adquirir estos conocimientos y poderlos llevar a cabo en su día a día está comprendida entre los 14-15 años.

Con el paso del tiempo, se ha observado y estudiado que la tendencia a perder hábitos saludables es cada vez más común entre los adolescentes. Existen bastantes estudios que hacen referencia a que cada vez hay más adolescentes con sobrepeso, obesidad y malos hábitos alimentarios.

Muchos estudios, incluso fuera de nuestro continente, reflejan aún más, esta carencia de conocimientos. El enriquecer a los alumnos y alumnas con estas actividades, les dotará de conocimientos para evitar caer en este problema.

Cuando se habla de hábitos saludables, se quiere hacer referencia, entre otras cosas, a llevar a cabo una dieta equilibrada, pero ¿qué entendemos por dieta equilibrada?

Se podría resumir, según la OMS, la estrategia NAOS (del ministerio de sanidad) y las guías alimentarias de la sociedad española de nutrición, que una dieta equilibrada es la que se basa en alimentos que potencien un correcto funcionamiento del organismo y, además, eviten enfermedades relacionadas con la alimentación, tales como, la obesidad y las alteraciones metabólicas, que puedan derivarse de ella.

Es importante fomentar hábitos alimentarios correctos desde la adolescencia, con una alimentación variada, que incluya frutas, verduras, etc. Evitando dulces, bebidas azucaradas, controlando la ingesta de panes, helados y alimentos fritos, entre otros.

Se debe tener en cuenta que, en la etapa de la adolescencia, debe de existir un incremento de las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes, superiores a cualquier otra época de la vida. La etapa de la adolescencia es importantísima en la maduración y crecimiento del cuerpo. Es conocido que, en la pubertad, se adquiere el 25 % de la talla adulta, esto conlleva un aumento del 50 % la masa esquelética, se duplica la masa muscular, mayormente, en el sexo masculino y existe un aumento del volumen sanguíneo y de los órganos internos. Debido a esto cambios, se condicionan las necesidades nutricionales.

Instaurar unos hábitos saludables en esta etapa, previene problemas de salud en edades más avanzadas. Para ello, es fundamental que la familia, la escuela y la comunidad estén involucradas. Las diferentes situaciones de cada adolescente son claves para conseguir que estos hábitos sean asimilados e interiorizados.

La obesidad es considerada desde el 2004 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la epidemia del siglo XXI.

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (Organización Panamericana de la Salud, 2014).

Con el índice de masa corporal (IMC), se puede calcular qué talla se puede considerar como normal, sobrepeso u obesidad. Este índice de masa se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros. ($IMC = \text{KG}/\text{m}^2$)

Un IMC, entre 20-25, está dentro de una talla normal, con un IMC, entre 25-30, se estaría hablando de un talla considerada como sobrepeso y si el IMC es igual o superior a 30, se considera obesidad.

Con el IMC se puede conocer la talla de manera rápida y útil, siendo el mismo para ambos sexos y adultos de todas las edades. Hay que tener en cuenta que este dato es algo aproximado, porque puede no ser igual en dos individuos con el mismo peso y con distintas cantidades de masa muscular o grasa. En edades más tempranas, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

Aclarado nuestro principal objetivo, a continuación, de manera resumida, se va a explicar cómo se van a desarrollar las actividades que vamos a realizar:

por un lado, se van a trabajar actividades relacionadas con la Física y la Química, como son los tipos de reacciones químicas que se producen en nuestro cuerpo.

Por parte de Biología, se verán las diferentes recetas saludables, como afecta la vida no saludable y las distintas enfermedades a nuestros aparatos.

Referente a la Educación Física, se tratará de analizar la dieta saludable y se abordará la temática del plato de Harvard. Además, se analizarán las enfermedades relacionadas con una mala alimentación, se conocerán herramientas digitales para la gestión de actividad física, se realizarán actividades al aire libre para ver los beneficios de estas y, por último, con esta materia, se conocerán los primeros auxilios.

Finalmente, respecto a la especialidad de Tecnología, se dará a conocer Google sites, se realizará una introducción a la creación de Apps y webs en plataformas gratuitas como “Adalo o AppGyver”, relacionadas con un estilo de vida saludable y será el escaparate de exposición de esta actividad interdisciplinar basada en proyectos, ya que trabajaremos y publicaremos tanto esa App, como esa web.

Con este tipo de actividades se quiere conseguir que los alumnos y alumnas tomen conciencia sobre la importancia de una vida saludable, muestren interés con su propia práctica y con la adquisición de nuevos conocimientos.

Por un lado, el conocimiento de los alimentos más adecuados a la hora de elaborar una dieta saludable, cuales son más beneficiosos y que nos aporta cada uno.

Y, al igual, que se tome consciencia de la importancia de realizar actividad física, sus beneficios y mejoras para el cuerpo humano.

Los alumnos y alumnas serán los protagonistas de su propia evolución, durante el transcurso de las actividades y sacarán sus propias conclusiones, una vez finalizada la actividad.

En definitiva, se puede decir que esta propuesta se plantea como innovadora al aplicar una metodología basada en proyectos, de una forma interdisciplinar, permitiendo así, a los alumnos y alumnas relacionar los distintos conocimientos de cada materia en torno a un tema común, como es el estilo de vida saludable. Este tipo de enseñanza evidencia un cambio drástico frente a las enseñanzas tradicionales, ya que fomenta la participación, el trabajo en grupo, la reflexión crítica y el uso de herramientas digitales, para llegar a crear productos reales. Así, se potencia el aprendizaje significativo, el compromiso social y hace que los alumnos y alumnas tomen consciencia sobre sus hábitos saludables desde la adolescencia.

2. Objetivos

Se van a definir o plantear varios objetivos para esta actividad interdisciplinar, relacionando cada uno de ellos con cada una de las materias involucradas, pero se tiene claro cuál será el principal objetivo de todos ellos.

Como objetivo principal del proyecto y que resalta frente a los demás: “cambiar y mejorar los hábitos saludables”.

Además, como se ha dicho, existen una serie de objetivos secundarios o específicos centrados en la metodología que se va a trabajar durante la actividad, objetivos como: “mejorar la problemática respecto a la obesidad en la adolescencia”, “conseguir que los adolescentes sean conscientes de las enfermedades provocadas por este tema”, “conocer los primeros auxilios básicos para cualquier situación de emergencia”, “crear una aplicación o web, para un uso práctico, responsable y personal”, “conseguir un alumnado crítico, responsable y comprometido con la sociedad”.

Si este proyecto consigue que los adolescentes, siendo protagonistas de las actividades basadas en proyectos y realizadas tanto en clase como fuera del aula, tomen conciencia y sean capaces de cambiar sus hábitos y de influir sobre su círculo más cercano, se podrán dar como conseguido cada uno de los objetivos de esta actividad interdisciplinar.

Para lograr el objetivo principal, se trabajarán los objetivos secundarios con los que se irán incentivando y motivando a los adolescentes. El trabajo colectivo será fundamental para alcanzar tanto los objetivos secundarios, como a su vez, alcanzar su objetivo principal. La colaboración entre compañeros, el reparto de tareas y la simplificación de trabajos realizados por cada uno de ellos, darán el fruto común que todos esperan. Dando así, una clara importancia al trabajo en grupo y colaborativo. Claro ejemplo de la vida fuera del centro docente, donde los buenos resultados de los trabajos son la suma del trabajo particular de cada persona.

El conocimiento de los valores nutricionales de los alimentos que se consumen día a día será una segura sorpresa para muchos de los adolescentes. Esta será otra de las actividades que nos llevará camino al objetivo principal.

Mediante la actividad física, podrán comprobar cuánto costará gastar ese consumo calórico que han estado ingiriendo con cada uno de los alimentos consumidos. Se piensa que

esto será un gran incentivo para ellos. La propuesta de hacer una comparativa diaria entre kcal consumidas y gastadas, aunque sea algo aproximado, hará que la actividad tome un sentido práctico de mayor valor.

La creación de su propia App y página web, será algo bastante interesante para el adolescente. Poder tener en sus dispositivos algo creado por ellos mismos, hará motivarlos y hacerlos partícipes de manera directa. Esta será otra de las actividades que nos acercarán a conseguir ese objetivo principal.

Con estas aplicaciones móviles podrán comprobar qué alimentos son más saludables, qué cantidad de proteínas, de hidratos y de grasas tienen cada uno. Además, se mostrarán los aditivos con mayor y menor riesgo para la salud, algo de vital importancia, ya que existen multitud de alimentos a los que se añaden aditivos nada beneficiosos para la salud, motivo por el cual, cada vez tenemos mayor número de enfermedades.

Tenemos claro que, si el consumo de alimentos saludables creciera de manera abundante, la salud de la población mejoraría en todos los sentidos.

Se sabe que todas las enfermedades, todos los cánceres y todos los problemas con la obesidad y el sobrepeso no son culpa de una mala alimentación, pero que parte de ellos, son causados por este motivo. Así que, si se logra concienciar a una parte de la población, mediante este tipo de actividades formativas, se podría decir que se han conseguido los objetivos fundamentales.

Si este aprendizaje da sus resultados, cambiar y mejorar los hábitos de nuestros adolescentes, y, además, estos se enriquecen de conocimientos y valores para poder transmitirlos en su día a día, se estaría bastante satisfecho con este proyecto.

3. Contextualización

3.1. Características del entorno escolar

Nos ubicamos en un centro cuya labor principal se centra en formar a hombres y mujeres para los demás. Cuando se habla de formar, se refiere a conseguir personas conscientes, competentes, compasivos y comprometidos con el entorno y con su futuro. Se trata de un colegio cercano y familiar, activo y que acompañará a la educación de los niños y niñas desde

la educación infantil hasta la educación secundaria, con la ilusión y la vocación al servicio de las personas que lo forman.

El centro se encuentra ubicado en un pueblo de la provincia de Huelva, en la comunidad autónoma de Andalucía, situado entre los valles de los ríos Tinto y Odiel, en la comarca del Andévalo.

El clima se caracteriza en la zona, por sus inviernos frescos y veranos muy cálidos, donde las precipitaciones más abundantes llegan entre los meses de noviembre y marzo. Estas condiciones provocan que la vegetación esté repleta de encinas, alcornoques y monte bajo. Destacan en muchas zonas las plantaciones de eucaliptos y algunos grandes pinares.

El paisaje tiene tres unidades morfológicas bien diferenciadas: las sierras, entre las que destacan la Sierra de Rite y la Sierra del León; la campiña, con Los Campillos como máximo representante; y las arenas, con Los Pinos y el entorno de La Florida.

Su ubicación estratégica, nos permitirá realizar algunas de las prácticas deportivas planteadas con los alumnos y alumnas, fuera del centro, ya que dispone de una maravillosa vía verde para poder caminar, correr, montar en bicicleta y comprobar como su cuerpo consume calorías con el esfuerzo realizado.

Al realizar un análisis del contexto, hay que conocer estos datos: se trata de una institución con más de setenta y cinco años de historia, ofreciendo una educación en profundidad y con especial preocupación por la Formación Profesional.

La comunidad educativa está formada por alumnos, maestros, familias y personal no docente como personal de administración y servicios, Equipo de Orientación Educativa, otros.

La situación económica de la localidad recae sobre sus raíces carpinteras, zapateras y mineras, trabajos que se realizan tanto dentro, como fuera de la localidad. Una localidad con tradiciones laborales familiares, donde cobra mucha importancia el trabajo diario y el compromiso personal para lograr un gran resultado.

La zapatería y la carpintería son famosas por sus grandes logros y son un punto de referencia en toda la península e incluso fuera de ella, llegando a ser una referencia mundial, el calzado de esta localidad. Con esto, los alumnos y alumnas, ven reflejado en sus familias ese trabajo constante, trabajo tanto individual, como colectivo que les hace tener un gran éxito

laboral. Tienen con ello, un claro ejemplo de compromiso y esfuerzo, en sus familiares, día a día.

Y por parte de la tradición minera, presente en muchas familias de la zona, se puede adquirir el compromiso, el sacrificio y la empatía, que conllevan estos trabajos. El compañerismo como base principal en trabajos de este riesgo, debe de ser clave para que los alumnos y alumnas aprendan a trabajar en grupos y sepan que esto les será vital y fundamental en su día a día, una vez, finalicen sus estudios en el centro docente.

3.2. Centro

El centro ofrece una línea con tres etapas: infantil, primaria y secundaria; con una unidad de educación especial que facilita la atención a la diversidad.

Se trata de un centro concertado, como decíamos, de una sola línea y constituido como centro Bilingüe, además, cuenta con aula matinal y comedor. Este último espacio, se utilizará en algunas de las actividades planteadas, como serán la elaboración de dietas que, los alumnos y alumnas hayan pensado como saludables y con ellas, realizar una comida fin de actividad, a modo de convivencia y a su vez, una propuesta de intercambio de ideas.

También, se cuenta con áreas dedicadas a la investigación, como son las áreas de laboratorios y otras como las áreas de informática y tecnología.

El centro ofrece actividades extraescolares para complementar la formación integral del alumnado y promover la conciliación familiar. Teniendo como principal objetivo el cuidado de la persona y propone al alumnado para que se cultive y se abra, libremente, a la dimensión religiosa.

Un centro abierto a recibir a las familias para ofrecerles tanto los servicios de tutoría como la integración y colaboración en él, haciéndolas partícipes en muchas actividades.

Todas las circunstancias analizadas nos conceden alumnos y alumnas con características muy similares en cuanto a entorno, vivencias y experiencias y esto hace que la convivencia entre ellos sea bastante buena. No quita esto que con el paso de los años no existan diversos factores en la sociedad que van influyendo en nuestro centro, tales como índices de violencia, cambios en las situaciones familiares, infravaloración del papel del educador, etc.

Debido a ello, se han tomado medidas de resolución de conflictos y normas de convivencia, creadas y aplicadas por profesores, tutores y agentes implicados.

En los últimos años ha habido un aumento de casos de abandono por fracaso escolar, para ello, se están estableciendo medidas como el desdoble de grupos en materias troncales. Con ello, se pretende conseguir una mejora en la atención al alumnado para hacer frente a sus intereses y aumentar su motivación hacia el estudio.

3.3. Aula

Cada aula en el centro cuenta con todas las tecnologías en instrumentos educativos, como pueden ser, pizarra digital, ordenador, proyector... Además, se cuenta con aparatos de aire acondicionado y calefacción, esto garantiza un entorno acogedor, donde el alumnado puede desarrollarse al máximo y conseguir sus objetivos.

Nuestra actividad se desarrollará en diferentes aulas, dependiendo de la situación de aprendizaje que vayamos a tratar:

la presentación de las actividades se realizará en su aula común, es decir, el aula donde normalmente, imparten las clases. En esta aula se verán los conocimientos más teóricos, tirando de nuestra pizarra, nuestro proyector y nuestros ordenadores, donde con una serie de juegos, se podrá ir avanzando en esos conocimientos. Aquí se mostrarán esquemas, vídeos y se realizarán juegos, tipo (kahoot, Quizizz, Blooket...) para asimilar los conceptos básicos y necesarios, previos a las siguientes sesiones. Con este modo de impartir clase, nos alejamos de las tradicionales clases teóricas, haciéndolas más amenas y divertidas para el alumnado.

Varias de las sesiones planificadas se desarrollarán en el aula de laboratorio, donde se podrá comprobar in situ, que características tienen los alimentos que consumen, que nutrientes poseen y se podrá hacer una comparativa entre alimentos de cada compañero o compañera. En este aula se realizará gran parte de la práctica de esta actividad interdisciplinar. En dicha aula, tenemos pizarras por si necesitamos realizar cualquier aclaración, poseemos herramientas necesarias para la actividad, como pueden ser pesos de alimentos, sustancias para hacer comparativas con proteínas, grasas, azúcares, etc.

También, desarrollaremos actividades al aire libre y se tomará como aula el entorno exterior del centro. Como se había comentado, el centro está situado en un enclave maravilloso para la práctica deportiva. Aprovecharemos esto para practicar actividad física y

variada, controlar, con la ayuda de aplicaciones, las kilocalorías que se consumen con nuestra actividad y esto servirá para realizar la comparativa con el gasto calórico de los alimentos que se consuman.

De esta forma y con una amplia variabilidad de actividades, se quiere hacer más dinámica y divertida la actividad, en general. La idea principal, es practicar senderismo durante un tiempo determinado y los alumnos y alumnas que puedan alternar el senderismo con alguna carrera suave. Como alternativa, para aquellos alumnos que no pudieran correr, se les plantearía una actividad en bicicleta, abierta a la propuesta de que todos quieran hacer esta actividad en lugar de la carrera. Con esto, se quiere ver, qué diferencia de consumo de calorías existe según la intensidad del esfuerzo y según el estado de cada alumno o alumna. Se piensa que esta parte práctica, será la que más motive al alumnado.

El cambio de aulas hará que el alumnado no entre en la monotonía y esté siempre a la expectativa de qué se va a realizar y dónde se va a realizar. Gracias a las diferentes opciones que tiene el centro, hará que todo sea más práctico y llevadero. Se piensa que lo interesante es que los alumnos y alumnas aprendan de la forma más dinámica posible y así se motive a la hora de afrontar las clases.

3.4. Alumnado

Los alumnos y alumnas de educación secundaria provienen de familias con estabilidad económica suficiente para cubrir sus necesidades básicas. Tienen acceso a una educación de calidad y a recursos complementarios como actividades extracurriculares. Esto les permite desarrollar habilidades fuera del aula y tener aspiraciones de continuar estudios superiores o carreras técnicas.

Centrándonos en el grupo con el que vamos a desarrollar esta actividad interdisciplinar, se trata de un grupo de 28 alumnos/as, dos de ellos con NEAE, tratándose uno de ellos de un alumno con altas capacidades intelectuales (ALCAIN) y el otro con una incorporación tardía al sistema educativo (INTARSE).

Un conjunto de alumnos y alumnas que, como viene siendo frecuente a estas edades, presentan en un porcentaje bastante importante de problemas de sobrepeso. Ellos serán claro ejemplo de imagen para sus compañeros y compañeras de otras edades y de otros centros.

Además, su labor con este aprendizaje será influir, al menos, en su entorno más cercano para motivar así a las familias, amigos/as y compañeros/as.

En general, estos estudiantes cuentan con buenas oportunidades educativas y se sienten motivados a mejorar su situación.

Se tiene claro que, con todas las actividades que se realizan, se quiere formar a personas que sean eficientes, críticas, productivas y cumplan con las demandas que solicitan las empresas para incorporar en sus negocios y lograr que, personas aun adolescentes, se transformen en hombres y mujeres de futuro.

Volviendo a hacer referencia a los alumnos y alumnas con los que desarrollaremos la actividad interdisciplinar, se debe recordar que se está tratando con adolescentes de 14-15 años, esto conlleva una complejidad mayor respecto a su compromiso de seguimiento de las materias. Con esta dinámica activa de participación en diferentes aulas, lo que se busca, precisamente, es eso, que el alumno o alumna sea protagonista de su propia enseñanza, que vaya adquiriendo conocimientos con cada actividad y que, al finalizar, sea totalmente consciente, pese a su edad, de los beneficios que se adquieren con unos hábitos saludables y con una dinámica activa, físicamente, en su día a día.

4. Descripción curricular

Se ha enmarcado la propuesta de innovación docente, dentro de un enfoque interdisciplinar, ya que, como se ha comentado en apartados anteriores, engloba varias asignaturas del currículo de 3º de ESO. Asignaturas como Educación Física, Biología y Geología, Física y Química y Tecnología, tienen una relación entre ellas para abordar de manera global la temática central de este proyecto: una adquisición y consolidación de hábitos saludables, prestando especial atención al sobrepeso y la obesidad en los adolescentes y aportando al alumnado el conocimiento del propio cuerpo y las herramientas necesarias para obtener una mejora del bienestar físico.

4.1. Asignatura o ámbito

Cada una de las asignaturas nos va a aportar un nuevo aprendizaje para la consecución de los objetivos. Referente a Educación Física se potencia la comprensión de la actividad física como pilar fundamental, con el que se mantiene un estado óptimo de salud. Se analizarán

calorías consumidas/gastadas, valorando y comprendiendo que, según el movimiento regular, su consumo será mayor o menor. Con la cercanía del entorno natural, fomentaremos el ejercicio y dará un enfoque práctico y motivador al alumnado. Añadir, que se va a trabajar la asimilación de conocimientos para el aprendizaje de primeros auxilios.

Referente a Biología y Geología, hay que hablar del estudio del cuerpo humano, la nutrición y las enfermedades que pueden ser derivadas de una mala alimentación. Que el alumnado comprenda de manera clara y directa, que decisiones toman respecto a su alimentación y cómo impacta en su salud y bienestar. El estudio nos permitirá profundizar en el conocimiento anatómico y fisiológico de los aparatos del cuerpo humano.

En lo referente a Física y Química, la actividad se centra en el conocimiento de las reacciones químicas implicadas en los procesos metabólicos y digestivos, destacando por encima de todo, la composición de los alimentos seleccionados por cada alumno y alumna. Conocer sus nutrientes esenciales ayudará a comprender si un alimento es o no adecuado para nuestro organismo.

Y, por último, haciendo referencia a Tecnología, el alumnado desarrollará las aplicaciones móviles o páginas webs, enfocadas en promocionar hábitos saludables, utilizando las herramientas ya mencionadas como, Google sites, Adalo o AppGyver. Con esta actividad se potenciará la creatividad de cada alumno y alumna dotándoles de competencias digitales, fomentando el trabajo en equipo y haciéndoles ver cómo, sus propios proyectos, pueden llegar a tener un impacto social.

El hecho de seleccionar a 3º de ESO para esta actividad, se debe a varios factores. Es un momento crucial en su adolescencia, momento donde cada uno está marcando un punto de inflexión en su vida sobre su identidad, son edades con mayor aceptación a los cambios de hábitos y edades donde se comienzan a tomar mayor número de decisiones autónomas sobre qué estilo de vida quiere llevar. Es una etapa que cuenta con conocimientos básicos de las asignaturas involucradas en el proyecto y ello, facilita la asimilación de contenidos.

El sentido que se le quiere dar al proyecto justifica la elección de estas asignaturas, haciéndolas idóneas por su contenido y su propuesta.

4.2. Relación con el currículo oficial

El proyecto de innovación docente está claramente alineado con los objetivos de la etapa de ESO, establecidos en el decreto 102/2023 de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

El proyecto contribuye especialmente a desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo tanto individual como en equipo, medio eficaz para el rendimiento óptimo del aprendizaje.

Adquirir hábitos de vida saludable, permitirán prevenir problemas de salud y contribuirán al bienestar personal. Utilizar las tecnologías de forma eficiente, como herramientas de aprendizaje y no como un entretenimiento.

En cuanto a las competencias clave, el proyecto se centra en:

- **La competencia digital.** Aprovechar y emplear de manera responsable las posibilidades de las herramientas digitales, adaptándolas a sus necesidades, configurándolas y aplicando conocimientos interdisciplinares para la resolución de tareas de una manera más eficiente. La creación de herramientas digitales con el objetivo de promover la vida saludable, impulsar la creatividad y la capacidad del alumnado para transformar ideas en acciones concretas.
- **La competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).** Aplicar de forma apropiada y segura distintas técnicas y conocimientos interdisciplinares, utilizando procedimientos y recursos tecnológicos y analizando cada producto, su composición y la relación entre la actividad física y su gasto energético. El alumno/a desarrollará un enfoque científico y práctico de los contenidos.
- **La competencia personal, social y de aprender a aprender.** Expresar, comunicar y difundir ideas, propuestas o soluciones tecnológicas en diferentes foros, de manera efectiva con un lenguaje inclusivo y no sexista, empleando los recursos disponibles y aplicando los elementos y técnicas necesarias para intercambiar la información de manera responsable y fomentar el trabajo colaborativo, la autorregulación y la reflexión crítica sobre sus propios hábitos. El alumnado es el verdadero protagonista de su propio aprendizaje.

- **La competencia ciudadana.** Analizar procesos tecnológicos, teniendo en cuenta su impacto en la sociedad y el entorno, aplicando criterios de sostenibilidad y accesibilidad para hacer un uso ético y ecosocialmente responsable de la tecnología.

Este proyecto guarda una relación directa con las competencias específicas y los criterios de evaluación de cada materia.

Educación Física, se enfocará en tener una buena planificación y autorregulación de la actividad física, se analizará la dieta mediterránea y el plato Harvard y, por otro lado, trataremos la prevención de lesiones y el aprendizaje de primeros auxilios.

Biología y Geología, abordará contenidos fundamentales como la anatomía y fisiología de los principales aparatos del cuerpo humano. La relación entre la alimentación y las enfermedades y la importancia para prevenirlas.

Física y Química, hará hincapié en los nutrientes de cada elemento, y las reacciones químicas, implicadas en una buena digestión y el metabolismo.

Y, Tecnología, desarrollará proyectos digitales, aplicando conocimientos para la creación de herramientas útiles y la difusión de contenidos a través de medios digitales.

Se va a trabajar para el desarrollo de estas actividades una serie de criterios alineados con el currículo oficial en base a la materia de Tecnología y al decreto 102/2023 de Andalucía, mencionado anteriormente:

Criterio 1.3: diseñar y desarrollar proyectos tecnológicos individuales y cooperativos, mediante la aplicación de destrezas técnicas y procedimientos propios del trabajo por proyectos, donde se incorporarán soluciones creativas, sostenibles y viables.

Criterio 2.2: aplicando conocimientos tecnológicos básicos y estrategias de trabajo colaborativo, se ha de utilizar herramientas digitales en el diseño y la planificación de proyectos. Construir productos como Apps o páginas webs, sencillos. Seleccionando adecuadamente, materiales, herramientas, procesos y tecnologías, valorando su función, su estética y su eficiencia.

Criterio 3.1: Intercambiar información y fomentar el trabajo en equipo de manera asertiva, empleando las herramientas digitales adecuadas junto con el vocabulario técnico, símbolos y esquemas de sistemas tecnológicos apropiados.

Criterio 6.1: Hacer un uso responsable de la tecnología, mediante el análisis y aplicación de criterios de sostenibilidad y accesibilidad en la selección de materiales y en el diseño de estos, así como en los procesos de fabricación de productos tecnológicos, minimizando el impacto negativo en la sociedad y en el planeta.

La necesidad de ofrecer un aprendizaje significativo y aplicado ha llevado a seleccionar estos elementos curriculares para que el alumnado logre conectar de forma mucho más práctica y real con el mundo. Este proyecto responde al problema del sobrepeso y obesidad en la adolescencia, que aparte de afectar a la salud física, puede llegar a afectar al bienestar emocional y social de los jóvenes.

Como se ha dicho, los criterios están perfectamente alineados con el currículo de la materia. Se utilizan instrumentos variados, pruebas escritas, observación directa del proceso, la evaluación de los productos finales... Con este enfoque no solo se valorará los resultados del aprendizaje, sino que se hará una valoración del proceso que ha seguido el alumnado.

Si se hace referencia a los saberes básicos, se han destacado, principalmente, los de la materia de tecnología, como “el ciclo de vida de un producto y sus fases”, “Estrategias de gestión de proyectos colaborativos y técnicas de resolución de problemas”, “Sostenibilidad y accesibilidad en la selección de materiales y diseño de procesos, de productos y sistemas tecnológicos”.

Con estos contenidos nos garantizamos ofrecer al alumnado un aprendizaje contextualizado y significativo, que les permitirá comprender la importancia de esta actividad interdisciplinar y conocer cómo influyen de manera directa sus hábitos en su salud, tanto presente como futura.

Destacar que este proyecto, además de cumplir con las exigencias curriculares, propone un enfoque práctico, dinámico e innovador, que sitúa al alumnado en el centro del proceso de aprendizaje. Esto hace que el alumnado sea consciente, responsable y esté capacitado para tomar decisiones que contribuyan a su bienestar y al de su comunidad más cercana.

5. Diseño del proyecto de innovación docente

5.1. Enfoque metodológico

El proyecto interdisciplinar ‘Mejoramos nuestros hábitos y conocemos nuestro cuerpo’ sitúan al alumnado como verdadero protagonista de su proceso de aprendizaje, apoyándose en metodologías activas, donde el Aprendizaje Basado en Proyectos. (ABP), aparece como eje central, y el resto de las metodologías como, el aprendizaje colaborativo, el aprendizaje experiencial y el uso intensivo de herramientas digitales, serán el apoyo para culminar el proyecto.

Con esta actividad el alumnado se embarca en un problema real y cercano como es la mejora de sus hábitos saludables y su bienestar personal. El alumnado, gracias a la integración de contenidos procedentes de varias áreas, construye aprendizajes significativos, ya que tras la materialización de las actividades surge un efecto de aprendizaje (acción/efecto), construye aprendizajes contextualizados, donde los contenidos aprendidos están, directamente, relacionados con situaciones reales. Todo esto refuerza la relación teoría-práctica.

Con la formación de grupos, trabajamos el aprendizaje cooperativo, estos grupos serán heterogéneos, fomentando así la colaboración y el respeto entre los compañeros de aula. Cada alumno y alumna, asumirá unos roles y responsabilidades distintas e irán repartiéndose las tareas según sus capacidades más dominantes.

Mediante la elaboración de recetas, la práctica en simulación de primeros auxilios y en la actividad física, trabajaremos el aprendizaje experimental. Además, esto se potenciará con la realización de experimentos en laboratorio y el conocimiento de los nutrientes de cada uno de los alimentos.

Por último, para favorecer el desarrollo de la competencia digital, los alumnos crearán aplicaciones móviles y páginas webs informativas. Estas aplicaciones nos ayudarán a monitorizar las actividades que realicemos al aire libre, así se promoverá el uso responsable y seguro de las TIC.

El objetivo de este enfoque, es motivar al alumnado mediante un aprendizaje activo, dinámico y divertido, desarrollando competencias transversales, fomentando la autonomía, la responsabilidad y conectando el aprendizaje con situaciones de su día a día.

5.2. Descripción de las actividades

Previo a las sesiones planificadas, se realizará una presentación del proyecto al alumnado para poner en situación y activar sus conocimientos frente al proyecto. Se presentará como un desafío personal para cada alumno y alumna, despertando la curiosidad e intentando despertar su interés. Con esta presentación abarcamos la etapa de activación dentro del aprendizaje basado en proyecto.

Este proyecto contará con quince sesiones divididas entre las diferentes áreas seleccionadas, pero guardando una clara relación entre ellas. Las actividades irán organizadas de la siguiente forma:

la primera actividad tratará las reacciones químicas en nuestro cuerpo (Referente a la asignatura de Física y Química).

Descripción: los alumnos y las alumnas formarán sus grupos e investigarán sobre las reacciones químicas, su clasificación y su papel en la digestión de nuestro organismo. Expondrán sus conclusiones al resto de los grupos. Tendrá una duración de 3 sesiones y su objetivo principal será comprender la base científica de la digestión y la metabolización de nutrientes. En esta primera actividad los alumnos y alumnas trabajarán la etapa de investigación, dentro del aprendizaje basado en proyecto, ya que supondrá una búsqueda de información para afrontar el problema.

La segunda actividad llevará a cabo la introducción a Google Sites (Referente a la asignatura de Tecnología).

Descripción: de forma individual se creará un espacio web para familiarizarse con la herramienta. Tendrá una duración de 2 sesiones y su principal objetivo será desarrollar competencias digitales básicas. Esta actividad está relacionada, directamente, con el criterio 2.2. Donde aplicando conocimientos tecnológicos y estrategias de trabajo, se utilizarán herramientas digitales para el diseño y planificación del proyecto.

La tercera actividad irá enfocada en la dieta mediterránea y el plato Harvard (Referente a la asignatura de Educación Física).

Descripción: se realizará un análisis cooperativo de la dieta mediterránea. Su duración será de una sola sesión con recursos divulgativos sobre la alimentación saludable y con el objetivo de que los alumnos y alumnas reflexionen sobre los propios hábitos alimentarios.

La cuarta actividad, irá relacionada con el show cooking de recetas saludables (Referente a la asignatura de Biología y Geología).

Descripción: a través de un video grupal, se realizarán unas grabaciones explicando recetas saludables y realizando el análisis nutricional de estas. Esta actividad se realizará en una doble sesión, donde, en una de ellas, se buscará información sobre recetas saludables y en la otra se realizará la grabación explicando detenidamente cada una, utilizando recursos como los dispositivos de grabación y edición. El objetivo es dar a conocer las dietas saludables andaluzas y su adaptación a una dieta equilibrada.

La quinta actividad, hace referencia a las enfermedades por mala alimentación y la búsqueda de una receta saludable (Referente a Educación Física).

Descripción: se realizará un estudio de las enfermedades que pueden ser causadas por una mala alimentación y se seleccionará la receta que elaboraremos en clase. Esta actividad se realizará en una sola sesión, con la utilización de dispositivos electrónicos, donde se dará a conocer los riesgos de una dieta inadecuada y se seleccionarán alternativas saludables.

En la sexta actividad se hará una explicación magistral de reacción químicas (Referente a la asignatura de Física y Química).

Descripción: se realizará una clase magistral para consolidar los conceptos sobre las reacciones químicas. Una vez, conocidas las reacciones químicas en la primera sesión de forma autónoma y comprobar que efectos tienen en nuestro organismo, en esta sesión será el docente quien lo explique de forma magistral, cuáles son esas reacciones químicas que afectan de una manera u otra al organismo, comprobando así, si las conclusiones sacadas por cada alumno/a en la primera sesión están en lo cierto o no y, además, con el objetivo de afianzar conceptos y bases teóricas antes de la práctica. Esta actividad se realizará en una sesión, mediante presentaciones digitales y explicaciones.

La séptima sesión, será una introducción a la creación de Apps (Referente a la asignatura de Tecnología).

Descripción: se comenzará con un diseño inicial de una App básica por cada alumno/alumna para irse familiarizando con la creación digital. Esto se realizará en una sesión, ya que solo será una introducción para familiarizarnos con el entorno web. Esta actividad se realizará con ordenadores y tablets. El objetivo de esta séptima actividad es iniciarse en el

desarrollo de aplicaciones móviles. Los alumnos y alumnas serán los encargados de escoger por mediación de qué página web gratuita, realizarán sus aplicaciones, tales como GoodBarber, Apphive...

Esta séptima actividad está relacionada de manera directa, con los criterios 2.2 y 6.1, donde se aplicará conocimientos tecnológicos y, además, se hará un uso responsable de ellos. Se fabricarán productos, tales como las aplicaciones móviles mencionadas y se minimizará su impacto negativo en la sociedad, incidiendo en realizar un uso correcto de estas. Por otro lado, se trabajará el intercambio de información, donde se fomentará el trabajo en equipo, con lo que se trabajará, al igual que en otras sesiones el criterio 3.1.

La octava actividad, será donde se llevará a cabo la elaboración de la receta saludable (Referente a Educación Física).

Descripción: se preparará y cocinará la receta seleccionada en la actividad número cuatro. Si en la actividad cuatro se buscó información sobre la receta saludable andaluza y se realizaba un video promocional, en esta actividad se llevará a cabo la realización de la misma. Su duración será de una sesión y se utilizarán ingredientes y utensilios de cocina. Aprovecharemos el comedor escolar para realizar dicha actividad, donde aplicaremos de manera práctica los conceptos de alimentación saludable.

La novena actividad será una competición entre grupos, donde se pondrá a prueba los conocimientos adquiridos sobre reacciones químicas (Referente a Física y Química).

Descripción: se crearán y se resolverán ejercicios sobre reacciones químicas. Esta actividad conllevará dos sesiones completas, donde se podrá utilizar dispositivos electrónicos y con la que se reforzarán los conocimientos de manera lúdica. Además, en dichas competiciones se utilizarán plataformas digitales como Kahoot, Quizizz, etc, para poner a prueba los conocimientos adquiridos.

La décima actividad, consistirá en la creación de Apps y webs saludables (Referente a la asignatura de Tecnología).

Descripción: tras la primera toma de contacto en la séptima sesión, los alumnos y alumnas se centrarán de manera grupal en el desarrollo de Apps y webs para promover los hábitos saludables. Esta actividad se realizará en 3 sesiones, abarcando así dos semanas del plan, donde se utilizarán ordenadores y tablets. El objetivo de esta décima actividad es consolidar

la competencia digital para la promoción de la salud. Previamente, los alumnos y alumnas habrán decidido por qué página web realizarán la App y ahora se le dará forma y se irán añadiendo contenidos, según requiera cada grupo.

Esta actividad está relacionada con el criterio 1.3, donde el diseño y el desarrollo del proyecto cobra una importancia relevante. Con las destrezas adquiridas y los procedimientos propios del trabajo por proyectos, los alumnos y alumnas crearán y buscarán soluciones a los problemas planteados.

La undécima actividad, trabajará el uso de herramientas digitales en la actividad física (Referente a la asignatura de Educación Física).

Descripción: se usarán Apps deportivas, ya creadas, tipos Strava, Garming Connect... Con las que se registrarán y analizarán las actividades físicas que realicemos en la vía verde. Esto se llevará a cabo en una sesión y se utilizarán los dispositivos móviles o relojes inteligentes con aplicaciones deportivas. Con estas aplicaciones analizaremos el gasto calórico y el rendimiento físico de cada alumno/a.

En la duodécima actividad, se realizarán las prácticas de laboratorio (Referente a la asignatura Física y Química).

Descripción: se realizarán experimentos para reproducir reacciones digestivas y se hará un análisis nutricional de los alimentos. Con tres sesiones por delante, con los instrumentos de laboratorios necesarios y junto a los materiales y alimentos necesarios, se podrá observar cómo se comportan en nuestro organismo algunas materias. Se realizarán 3 tipos de experimentos digestivos, uno por cada sesión. EXPERIMENTO 1: se realizará una simulación de digestión del almidón. El proceso que realiza nuestro estómago para digerir los alimentos es difícil de entender ya que es algo que no podemos visualizar. Para entender el camino del alimento hasta ser digerido se podría representar así: poner en una bolsa un par de galletas, estriparlas con las manos y añadir un poco de agua (representa la saliva). Posteriormente, añadir vinagre (representa los jugos gástricos), jugos que no producen buen olor y que son ácidos. Seguidamente, volver a chafar las galletas y ver como estas van cambiando. La transformación es increíble. EXPERIMENTO 2: se trata de la desnaturalización de proteínas con ácido, utilizando materiales como el huevo, vinagre y agua. Se hierve la clara del huevo y se comparan dos claras, una hervida y otra sin hervir. Así se observa cómo cambia de la

transparencia a opacidad, por su desnaturalización. EXPERIEMTO 3: digestión de grasas con enzimas, utilizando aceite, agua y detergente (representa a la enzimas). Se realizará una mezcla de aceite y agua, se agregará detergente y se agitará. Se observará como “las enzimas” ayudan a dispersar las grasas en el agua, representando así la digestión de las grasas.

La decimotercera actividad, profundizará en el conocimiento de un estilo de vida no saludable, viendo así su impacto en el organismo (Referente a la asignatura de Biología y Geología).

Descripción: se realizará un análisis crítico de las consecuencias de los malos hábitos sobre los aparatos del cuerpo humano. La duración será de dos sesiones, donde nos apoyaremos en material de laboratorio. Esta actividad tiene como objetivo relacionar los hábitos de vida con la salud de nuestro cuerpo.

La decimocuarta actividad tratará los primeros auxilios. Se ha pensado que tener nociones respecto a los primeros auxilios, puede ser algo muy beneficioso para los alumnos y alumnas (Referente a la asignatura de Educación Física).

Descripción: se realizará una formación teórica y práctica sobre los primeros auxilios básicos y la evaluación mediante simulacros. Una extensión de 3 sesiones para aprender a actuar correctamente ante cualquier urgencia. Se utilizarán presentaciones, desfibriladores y colchonetas.

La decimoquinta y última actividad, lleva consigo la preparación y exposición de los stands finales (Referente a todas las asignaturas).

Descripción: se realizará la preparación y exposición pública de los stands en una semana, que el centro llamará ‘la semana de la alimentación y el deporte’. Conllevará dos sesiones y se han de utilizar materiales diversos, aportados por los grupos, con el objetivo de comunicar y mostrar, eficazmente, los aprendizajes adquiridos. Serán los propios alumnos y alumnas los que cuenten a otros compañeros y compañeras del centro el proyecto interdisciplinar realizado.

Con cada actividad se irán trabajando los objetivos planteados: “mejorar la problemática respecto a la obesidad en la adolescencia”, será un objetivo que se trabajará de forma conjunta con todas las actividades, igual que a su vez, se irá trabajando la idea general del proyecto “cambiar y mejorar los hábitos saludables”, es decir, no es un objetivo específico que

se trabaje en una sola actividad, sino que es una idea global trabajada de forma conjunta en las distintas actividades. Lo mismo ocurre con “concienciar a los adolescentes sobre las enfermedades provocadas por una mala alimentación”, este objetivo secundario se trabajará con varias de las actividades planteadas, tomando especial relevancia en la decimotercera actividad, que hace referencia al conocimiento de un estilo de vida no saludable, conociendo el impacto que puede causar una mala alimentación en el organismo. Otro de los objetivos secundarios, “conocer los primeros auxilios básicos para cualquier situación de emergencia” se trabajará en la decimocuarta actividad que, será enriquecedor para cualquier situación de emergencia. En la décima actividad, se trabajará de manera directa sobre el objetivo secundario “crear una aplicación o web para un uso práctico y responsable”.

Como se mencionó, anteriormente, el trabajar todas las áreas planteadas hará reflexionar sobre el objetivo principal, “cambiar y mejorar los hábitos saludables” y, además, tratará de cubrir otro de los objetivos específicos como es, “conseguir un alumnado crítico, responsable y comprometido con la sociedad”.

En definitiva, con esta serie de actividades se intentará que los adolescentes tomen consciencia, siendo ellos los protagonistas de este camino de aprendizaje.

5.3. Criterios organizativos: espacios, temporalización y otros elementos necesarios

El proyecto tendrá una extensión de 27 sesiones, distribuidas en un mes y medio de trabajo continuo, pudiéndose extender hasta medio mes más, por cualquier imprevisto que se pudiera presentar. Estas actividades y sus sesiones están todas integradas dentro del horario habitual de las asignaturas implicadas.

Los espacios que se van a utilizar para las diferentes actividades son el aula ordinaria, habitual de los alumnos, donde se realizarán las actividades teóricas y los trabajos grupales iniciales. Entre el aula de Tecnología y el aula de informática, se realizarán las creaciones de apps y webs. Las prácticas experimentales, como hemos comentado en su actividad, serán realizadas en el laboratorio. Utilizaremos los espacios naturales que nos brinda la maravillosa ubicación del centro, para realizar la actividad física. El comedor escolar, como también habíamos mencionado, será donde se llevará a cabo la elaboración de recetas y en el patio del

colegio, se han de montar los stands para el disfrute de todos los alumnos y alumnas del centro.

La temporalización general estará estructurada de la siguiente manera.

Semana 1: actividades 1, 2 y 3.

Semana 2: actividades 4, 5 y 6.

Semana 3: actividades 7, 8 y 9.

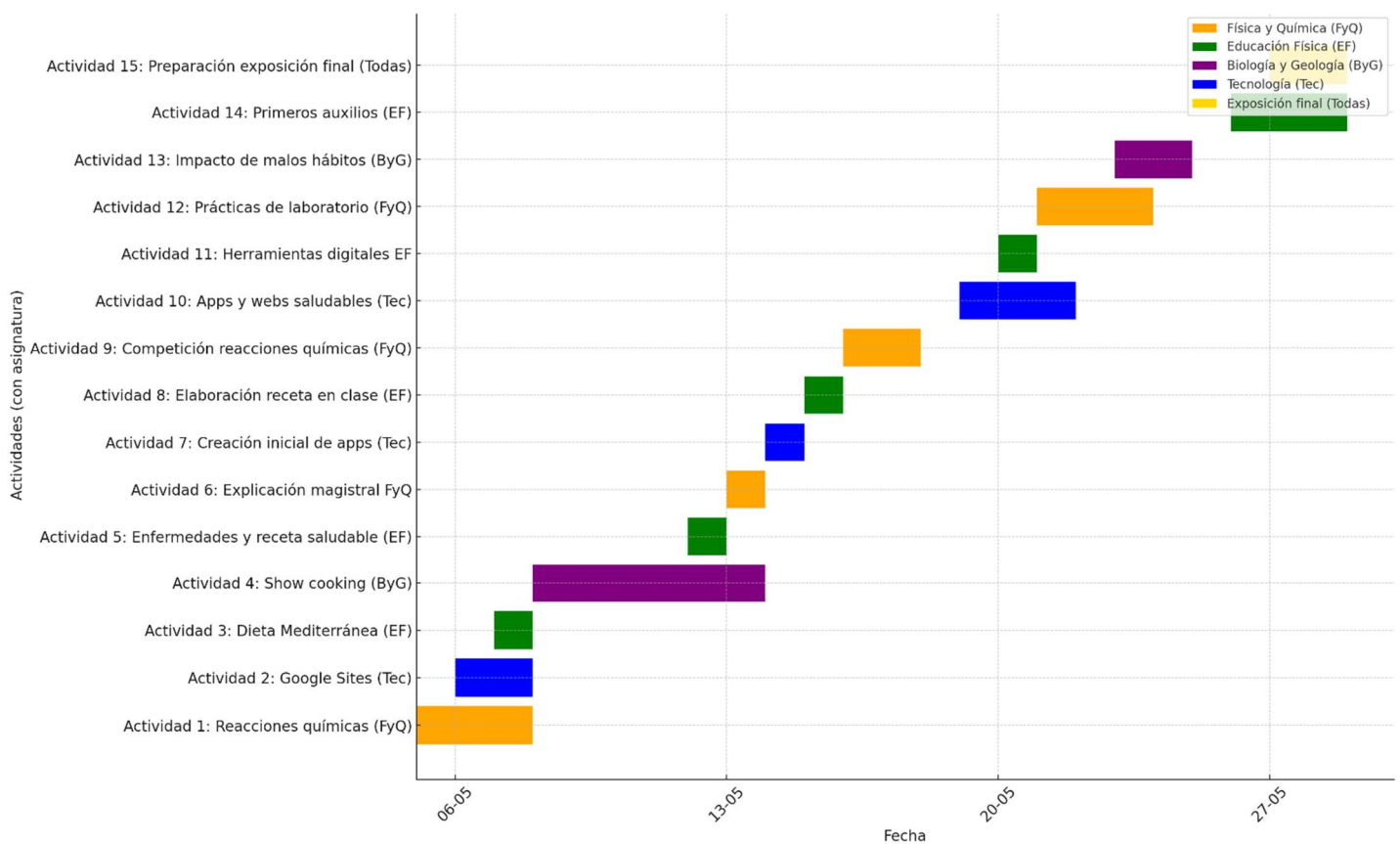
Semana 4: actividades 10, 11 y 12.

Semana 5: actividades 10, 13 y 14.

Semana 6: actividad 15 'Exposición final'.

Con este esquema temporal queremos asegurar que exista una progresión coherente desde la introducción del proyecto hasta la exposición final. Permitiendo que los alumnos y alumnas consoliden los conocimientos antes de su presentación en el centro.

A continuación, dejamos también un diagrama para hacer más visual la temporalización de las actividades.



5.4. Materiales y recursos necesarios

Aunque ya se ha mencionado de forma más general, ahora vamos a detallar detenidamente, los materiales y los recursos que se van a necesitar para la realización de las actividades planteadas.

Materiales tecnológicos: los alumnos y alumnas necesitarán para el transcurso de las actividades, ordenadores, tablets, conexión a internet, herramientas para la creación de apps y webs, como Google sites, AppGyver, etc. Y, además, aplicaciones de seguimiento de la actividad física como, Strava y/o Garming Connect. Estos materiales serán individuales y personales, facilitándole el centro el material al alumnado que no tenga el suyo, para que así todos puedan llevar el mismo ritmo en las actividades.

Materiales didácticos: materiales divulgativos sobre la salud y la alimentación, presentaciones digitales y rubricas de evaluación.

Instrumentos de laboratorio: microscopio, peso, reactivos químicos, alimentos. Todos ellos, facilitados por el centro.

Cocina: ingredientes para las recetas saludables, utensilios de cocina, horno del comedor escolar. Serán aportados por el alumnado y facilitados por el centro.

Deporte y salud: desfibrilador, colchonetas, material deportivo, altavoz. Todos ellos facilitados por el centro.

Materiales expositivos: cartulinas, soportes de stands, subrayadores, mesas, sillas. Estos materiales serán aportados tanto por los alumnos y alumnas, como por el centro.

Estos recursos facilitarán el éxito del proyecto, siendo seleccionados por su accesibilidad y su utilidad. En caso de tener alguna limitación, se podría pedir apoyo de las familias o al AMPA del centro, que estarían dispuestos a colaborar con la actividad, pero en principio, como se ha ido describiendo, los materiales serán aportados por el alumnado y si hubiera cualquier impedimento, facilitados por el centro.

5.5. Justificación de la innovación

El proyecto interdisciplinar ‘Mejoramos nuestros hábitos y conocemos nuestro cuerpo’ es bastante innovador por múltiples razones, que afectan tanto al enfoque metodológico, como al impacto que provocará, tanto en el aprendizaje del alumnado, como en el de la comunidad educativa.

Como el proyecto está centrado en el aprendizaje basado en proyectos (ABP) y el aprendizaje colaborativo, hace destacar su enfoque metodológico, integrador y activo, superponiéndose al enfoque tradicional de enseñanza, que se viene utilizando en el centro, hasta el momento. Esta relación entre actividades, haciéndolas mucho más prácticas, dinámicas y siendo el alumnado el claro protagonista de su aprendizaje, hace que se consolide como un proyecto innovador, para ambas partes alumnos, alumnas y centro.

En este proyecto se trabajan contenidos donde las materias se interconectan de forma natural, para dar respuesta a un problema real, no como tradicionalmente se hacía con contenidos aislados, entre las asignaturas. Estos problemas reales, como la consecución de hábitos saludables y la concienciación sobre su impacto en el organismo, hacen que el alumnado no se limite a recibir información, sino que también, investigue, experimente, cree y se comunique, con el resto de los compañeros/as. Esto le hace tener un rol protagonista que hace incrementar su motivación y su implicación en el proceso de aprendizaje.

El uso intensivo de herramientas digitales dota al proyecto de innovador. Diseñar aplicaciones móviles, páginas webs, dota al alumnado de habilidades altamente valoradas en la sociedad actual y fortalece la integración de la competencia digital. Esta aplicación práctica, fomenta la creatividad y el pensamiento crítico, al tener la posibilidad de analizar y autoevaluar su proyecto, convirtiéndose en protagonistas activos de cambio, desarrollando soluciones que pueden tener un impacto positivo real, en su entorno más cercano.

Respecto a la perspectiva del impacto educativo, este proyecto además de transmitir conocimientos, fomenta habilidades para la vida. La incorporación de las actividades prácticas, tales como la elaboración de recetas saludables, la actividad física monitorizada, las prácticas de laboratorio o la simulación de los primeros auxilios, asegura que los alumnos y alumnas tengan un aprendizaje real y significativo. Además, la exposición final del proyecto permite al alumnado visibilizar su trabajo y compartir sus aprendizajes con la comunidad educativa,

incluyendo las visitas de familiares, profesorado e incluso estudiantes de otros centros que puedan llegar a visitarlos.

La innovación de este proyecto viene reforzada por su enfoque hacia la inclusión y la atención a la diversidad. Las actividades están pensadas y diseñadas para ser accesibles en cuanto a ritmo y cantidad, a todo el alumnado, independientemente de sus capacidades o estilos de aprendizaje.

Se promueven dinámicas de trabajo cooperativo para favorecer la inclusión de todos los alumnos y alumnas, se permite la diversificación de productos finales, como las apps, webs, recetas, exposiciones y se atienden las necesidades específicas de los alumnos con NEAE, mediante su adaptación individualizada. Así, todos pueden ser partícipes activamente y sentirán que sus aportaciones son valiosas.

El proyecto incorpora una dimensión de transferibilidad importante. Los conocimientos adquiridos por los alumnos y alumnas tienen su aplicación directa en la vida actual, no se limitan al contexto escolar. Este aprendizaje sobre hábitos alimentarios, actividades físicas y salud, tiene un impacto inmediato en los hábitos personales, pero también, se busca la influencia que pueda tener en su entorno familiar y en su comunidad, extendiendo así el alcance del proyecto más allá del centro.

Por último, el proyecto presenta una propuesta clara de continuidad y sostenibilidad. La creación de recursos digitales permite al alumnado que el proyecto no finalice con su última actividad de exposición, sino que, deje abierta la posibilidad de que futuras promociones, sigan investigando y cultivándolo. Y, además, que el proyecto se encuadre en una semana donde el centro habla de alimentación y deporte, hace que pueda instaurarse como una práctica educativa y recurrente cada año.

Es claro, que este proyecto de innovación no solo responde a los objetivos curriculares de la etapa, sino que está enriqueciendo profundamente la experiencia educativa del alumnado, promoviendo la educación integral, combinando conocimientos, habilidades, valores y compromiso social, convirtiéndose así, en una herramienta poderosa para formar personas críticas, responsables y comprometidas con su salud.

6. Atención a la diversidad

La atención a la diversidad es clave y esencial en el centro y no podía ser menos en este proyecto interdisciplinar. Este proyecto reconoce y valora las diferencias individuales del alumnado, enriqueciendo al proyecto con su contribución al aprendizaje colectivo.

Un grupo formado por 28 alumnos y alumnas, entre los cuales, se ha mencionado la presencia de dos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, como son, un alumno con altas capacidades intelectuales (ALCAIN), y otro, de incorporación tardía al sistema educativo (INTARSE). Aparte de estos dos alumnos, también se contemplan en el grupo los diferentes niveles de motivación, ya que es normal que existan alumnos/as con intereses diferentes.

Este proyecto, desde su inicio ha sido diseñado para responder la heterogeneidad del grupo, esto asegura la participación activa y significativa de todos los alumnos y alumnas. Con este fin, se han contemplado diferentes estrategias que abarcan los aspectos del proyecto.

En primer lugar, en lo referente al alumno con altas capacidades, se ha requerido enriquecimiento curricular, que potenciará sus capacidades de análisis, investigación y creatividad. Además, se confía plenamente en él, para que sea un referente de apoyo con alumnos y alumnas que necesiten una ayuda.

Como medidas específicas para este alumno, se realizará una ampliación de tareas, como investigaciones más profundas sobre enfermedades metabólicas más complejas. Además, como se ha mencionado, será mentor y guía de los alumnos y alumnas con mayores dificultades y será protagonista en la elección de parte de sus tareas, esto hará reforzar su autonomía, ya que creará su propio reto interdisciplinar. Respecto a su evaluación, también será diferente, ya que se valorará su originalidad, su pensamiento crítico y su innovación, con un nivel superior.

Por parte del alumno de incorporación tardía al sistema educativo, necesitará apoyos lingüísticos y metodológicos más específicos, esto le ayudará a integrarse plenamente en las dinámicas del grupo.

Se le facilitará un apoyo visual y lingüístico mediante pictogramas, esquemas, vídeos... Se le asignará un compañero o compañera, en ese caso se ha pensado que el alumno con altas capacidades puede ser un gran referente de apoyo. Además, se le fragmentarán las tareas y

se establecerán unas metas claras y asequibles. A este alumno, se le realizará un seguimiento personalizado con refuerzo positivo.

Se trabajará en base a una metodología activa e inclusiva, es decir, el proyecto tendrá un enfoque basado en proyectos y la diversidad de actividades que favorecerán la inclusión, ya que esta variabilidad, ayudará a que cada alumno y alumna aporte según sus fortalezas.

Las actividades variadas, tales como, las manuales, digitales, cooperativas, al aire libre... Facilitarán atender a los diferentes estilos de aprendizaje, como serán visual, auditivo, kinestésico...

Se va a trabajar con un enfoque pedagógico que busque atender a la diversidad del alumnado facilitando el acceso, la participación y el progreso de todos y todas, independientemente, de sus capacidades, estilos de aprendizaje o necesidades, es decir, se quiere entender este enfoque como un diseño universal para el aprendizaje, basándose en tres principios fundamentales como será: proporcionar múltiples formas de representación del contenido, así el alumnado comprende la información de diferentes formas, ofrecer múltiples formas de acción y expresión, demostrando así lo que saben de forma variada y fomentar, a su vez, múltiples formas de implicación y motivación, facilitando la involucración del alumnado.

Este enfoque pedagógico, que promueve la inclusión educativa, reconoce que no todos los alumnos y alumnas aprenden igual, lo que mejora la calidad del proceso educativo.

Para que exista buena dinámica de grupos se trabajará la cohesión grupal, que fomentará un clima positivo en el aula y, con ello un clima de respeto a la diversidad. El trabajo en grupos heterogéneos enriquecerá al grupo con la aportación individual de cada alumno y alumna.

El trabajo colaborativo entre los docente de las distintas áreas, será una labor fundamental para el éxito del proyecto. Para ello, será importantísimo que se realicen reuniones periódicas, donde se lleve un seguimiento de la evolución de los alumnos y alumnas.

Otro aspecto importante, será la colaboración de las familias. Con ellas se debe tener una comunicación fluida, siendo de mayor implicación aquellas con los alumnos y alumnas con mayor necesidad, como los alumnos con NEAE. Todas las familias, serán invitadas a visitar la jornada final del proyecto, durante la semana de presentación y exposición.

Ante la diversidad planteada, utilizaremos variabilidad de herramientas de evaluación, como podrán ser las rúbricas, observaciones continuas, las autoevaluaciones, las exposiciones orales... Esto nos ayudará a valorar los aprendizajes desde múltiples perspectivas. Para la evaluación tendremos en cuenta diferentes periodos de tiempos y formatos de entrega adaptándonos así a las necesidades de cada alumno y alumna.

Se ha realizado este plan de atención a la diversidad, para que todo el alumnado, independientemente, de sus características personales y sus diferentes necesidades, tengan las mismas oportunidades y se fomente un entorno inclusivo donde todos los alumnos y alumnas se sientan valorados y motivados.

7. Evaluación del proyecto de innovación

Conocer como valorar el grado de la consecución de los objetivos planteados, será el objetivo de este apartado y nos servirá como herramienta para una mejora continua, durante la implementación del proyecto 'Mejoramos nuestros hábitos y conocemos nuestro cuerpo'.

Dada la naturaleza dinámica y participativa, se necesita un modelo de evaluación que acompañe al proceso de aprendizaje de forma integral, flexible y de manera formativa.

Se plantea evaluar de forma continua, de forma global y de forma formativa durante todas las fases del proyecto, para ello se utilizarán diferentes tipos de evaluación y se utilizarán instrumentos variados que permitan valorar procesos y resultados.

Las estrategias de evaluación, siguiendo una evaluación formativa y continua, serán las siguientes:

la observación sistemática del alumnado, se llevará a cabo durante la realización de las actividades y se observará la implicación, la participación activa, el trabajo en equipo y la actitud de los mismos.

La autoevaluación y coevaluación, donde los alumnos y alumnas se valorarán personalmente y, a la misma vez, valorarán al resto de compañeros y compañeras del grupo. Premiando así, su implicación, esfuerzo y aportaciones al proyecto.

La evaluación del producto final, donde se evaluará la creación de las apps, las webs y los stands. Se valorará la calidad y su innovación.

Mediante las rúbricas de evaluación claras y consensuadas según la actividad, se realizará otra evaluación. Estas rúbricas permitirán al alumnado comprender los criterios de calidad y promoverán la transparencia en el proceso.

Por última estrategia, la evidencia del trabajo del alumnado quedará plasmada en fotografías, videos, capturas de pantallas en Apps o en las webs creadas.

Este proyecto contempla diversos tipos de evaluación según cada momento del mismo. Se realizará una evaluación inicial o diagnóstica, donde se conocerán las costumbres previas del alumnado sobre los hábitos saludables, la alimentación y la actividad física que realiza cada uno.

Una evaluación formativa a lo largo del proyecto, mediante un seguimiento continuo de la participación, la calidad de cada fase de trabajo y la evolución de las competencias trabajadas. Esta evaluación continua permite intercambiar información y reajustar la planificación, en caso de que fuera necesario.

Y, finalmente, se realizará una evaluación final o sumativa, donde se valorará el proyecto final, incluyendo una autoevaluación y coevaluación, mencionadas en el apartado de estrategias y su valoración mediante rúbricas por parte de los docentes.

Con todo esto, evaluaremos completamente, tanto los logros alcanzados como la mejora del aprendizaje durante el proceso.

Para ello, se emplearán diferentes instrumentos y herramientas, como podrán ser listas de cotejo u observación para registrar la implicación, actitudes y uso correcto de herramientas, garantizando una evaluación rigurosa, objetiva y adaptada a las características del mismo proyecto.

Mediante las rúbricas de evaluación valoraremos la participación en las actividades, el trabajo en equipo, la virtud de crear y la calidad de los productos finales.

Listas de cotejo, con las que se realizará un seguimiento sistemático de aspectos concretos, mediante la observación en clase. Esto facilitará rellenar el registro de participación.

Se realizarán cuestionarios de autoevaluación e instrumentos de coevaluación. Además, mediante fotografías, videos y capturas de pantalla, recogeremos evidencias digitales.

El uso combinado de instrumentos permite tener una evaluación equilibrada, dándole importancia a la diversidad del alumnado y las diferentes formas de expresar lo aprendido.

La evaluación está plenamente conectada con los objetivos del proyecto ya que evaluará si los alumnos y alumnas han adquirido conocimientos sobre la alimentación saludable, el funcionamiento del cuerpo humano y la actividad física. Se valorará la capacidad de crear productos como las apps y las webs, partiendo de los conocimientos adquiridos. Y, se verificará la adquisición de la competencia digital, mediante un uso eficaz de las herramientas tecnológicas.

Se puede decir que los objetivos quedan conseguidos cuando el alumnado es capaz de crear sus propias aplicaciones, cuando han tomado conciencia de las enfermedades que se pueden evitar gracias a la alimentación saludable, cuando corrigen actos a su círculo cercano o transmiten la información aprendida y por encima de todo, cuando los adolescentes son capaces de cambiar sus hábitos saludables por completo.

De forma concluyente, se podría decir que la evaluación de este proyecto no es una sola etapa final, sino que se trata de un proceso continuo desde la prueba inicial, permitiendo al alumnado motivarse y garantizarles el conseguir sus objetivos.

Pensando en futuras ediciones, tener esta retroalimentación continua, permitirá ir anotando las posibles mejoras para enriquecer los futuros proyectos.

Por último, vamos a plasmar la relación entre los criterios de evaluación, los saberes básicos, los instrumentos de evaluación y las herramientas de evaluación, utilizadas en el proyecto, respecto a la materia de Tecnología. Esta relación garantiza la coherencia interna del diseño educativo y facilita una evaluación rigurosa, objetiva y competencial.

Criterios de evaluación	Saberes básicos asociados	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
Criterio 1.3 <i>Diseñar y desarrollar proyectos tecnológicos individuales o cooperativos...</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Etapas del proceso tecnológico. - Trabajo cooperativo y gestión de proyectos. - Soluciones sostenibles y creativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rúbrica de proyectos. - Lista de control sobre fases del proceso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diario de clase. - Portafolio del alumnado.
Criterio 2.2 <i>Utilizar herramientas digitales en el diseño y planificación...</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Herramientas de diseño digital. - Estrategias de planificación. - Colaboración en línea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de control del uso digital. - Escala de valoración del trabajo en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro descriptivo. - Producciones digitales del alumnado.
Criterio 3.1 <i>Intercambiar información y fomentar el trabajo en equipo de manera asertiva, empleando las herramientas digitales adecuadas junto con el vocabulario técnico, símbolos y esquemas de sistemas tecnológicos apropiados.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación técnica y representación mediante esquemas, símbolos, planos o maquetas. - Herramientas digitales colaborativas. - Vocabulario tecnológico específico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rúbrica de comunicación técnica. - Lista de verificación del uso de vocabulario y representación gráfica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registros grupales. - Entrevistas informales. - Producciones gráficas y esquemáticas.
Criterio 6.1 <i>Hacer un uso responsable de la tecnología, mediante el análisis y aplicación de criterios de sostenibilidad y accesibilidad en la selección de materiales y en el diseño de estos, así como en los procesos de fabricación de productos tecnológicos.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Principios de sostenibilidad y accesibilidad en la tecnología. - Selección de materiales y procesos eficientes. - Minimización del impacto ambiental. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escala de valoración sobre sostenibilidad y accesibilidad. - Rúbrica de diseño responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Instrucciones. - Cuestionarios de reflexión. - Entrevistas orales.

8. Contribución del proyecto a los ODS

Para contribuir con el proyecto a la consecución de los ODS, debemos saber que es un proyecto donde se enumeran los objetivos específicos de la agenda 2030, adoptada por todos los estados miembros de la ONU. Se trata de 17 objetivos de desarrollo sostenible, de los cuales, algunos llevan relación con el proyecto interdisciplinar que se va a trabajar.

Principalmente, este proyecto contribuye a los siguientes:

ODS 3: salud y bienestar (Es evidente que este proyecto va ligado a una mejora considerable de la salud y del bienestar, mediante los hábitos saludables, el ejercicio físico, la prevención de enfermedades asociadas a una mala alimentación y la concienciación sobre la importancia de una vida activa y saludable). Las metas relacionadas con este ODS, serían: meta 3.4 reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental. Para conseguir esta meta se hará hincapié en todas las enfermedades y cómo poder evitarlas.

ODS 4: educación de calidad (Un proyecto enfocado paso a paso en una educación de calidad, adecuada para el alumnado y mimada con sumo cariño para alcanzar los objetivos). Las metas relacionadas con este ODS serían: 4.5 eliminar las disparidades de género en la educación y asegurar el acceso igualitario a todos los niveles de enseñanza y formación profesional. Y, por otro lado, la meta 4.7 asegurar que todos los alumnos y alumnas adquieran los conocimientos necesarios para promover el desarrollo sostenible, la igualdad de género y la promoción de una cultura de paz y no violencia. Para conseguir estas metas se trabajará en grupos heterogéneos, donde cada uno tendrá su papel importante y mostrarán sus conocimientos adquiridos.

ODS 10: reducción de desigualdades (Con el plan de atención a la diversidad fundamentado, anteriormente, es claro objetivo del proyecto que se reduzcan, llegando a la eliminación completa de desigualdades entre los alumnos y alumnas). Con este ODS, perseguimos las metas 10.2 donde se potencia y promueve la inclusión social, económica y política de todas las personas. Y, además, la meta 10.3, donde se prevé garantizar la igualdad de oportunidades y reducir la desigualdad. Estas metas, también se trabajarán con la dinámica de grupos heterogéneos y con la inclusión de todos los alumnos y alumnas, sean cual sean sus características.

ODS12: producción y consumo responsable (Este proyecto quiere conseguir que se realice un uso adecuado de las herramientas digitales, puestas a disposición de los alumnos y alumnas). Las metas 12.2 para lograr una gestión sostenible y el uso eficiente de los recursos naturales y 12.5, reducir la generación de desechos mediante actividades de prevención, reducción, reciclado y reutilización, serán las metas relacionadas en este ODS. Estas metas serán trabajadas con la concienciación de los alumnos y alumnas, en cada enseñanza y en cada área.

9. Conclusiones

Con la realización de este proyecto, se espera obtener una valoración muy positiva tanto del alumnado, como de las familias implicadas. Crear hábitos de vida saludable, conocer la alimentación que ingerimos en nuestro día a día y ser conscientes de si nuestros hábitos son los correctos o no, harán desarrollar en el alumnado pensamientos y conocimientos, que le

hagan crecer como persona con responsabilidades y, además, sean ellos mismos los que influyan sobre su círculo cercano.

Es una valiosa oportunidad la de integrar diferentes áreas del currículo de 3º de Educación Secundaria Obligatoria, para tratar de forma práctica y significativa un tema tan importante en la sociedad como es la adopción de hábitos saludables en la vida de un adolescente.

Sabemos que el aumento de obesidad y sedentarismo entre los jóvenes es un problema creciente en los últimos años y este proyecto surge como respuesta directa a ello, conectando contenidos de Biología y Geología, Educación Física, Física y Química y Tecnología, que nos facilitan una comprensión del cuerpo humano, su nutrición, la actividad física y el impacto que los hábitos diarios tienen en la salud.

El hacer un balance sobre este proyecto, no solo implica fijarnos en las actividades que nos darán conocimientos sobre la alimentación y sus hábitos, sino que debemos destacar que estamos ante una situación de aprendizaje en la que tocamos temas tan importantes como los primeros auxilios. Solo este tema, merecería un proyecto completo, es cierto, que en este proyecto lo vemos de manera básica y reducida, pero se resaltan conocimientos básicos que, en cualquier situación de emergencia, pueden salvar una vida.

Por otro lado, fundamental e importantísimo, abrimos los conocimientos a las tecnologías, que cada día nos marcan con mayor ímpetu y mayor fuerza. El hecho de tener conocimientos básicos para la creación de Apps o páginas webs, pueden facilitar al alumnado que, de cara a un futuro, siga los mismos pasos para crear otras, enfocadas en cualquier ámbito de su vida. Los conocimientos que van a adquirir con estas tecnologías, pueden ampliarlos a otros campos en un futuro.

La diversidad de metodologías y actividades propuestas, son uno de los aspectos más efectivos del proyecto. La combinación del trabajar de forma cooperativa, el aprendizaje basado en proyectos, el uso de las tecnologías, las actividades prácticas y la evaluación continua supone una participación activa de todo el alumnado y con ello, una adquisición significativa de aprendizaje.

Debemos tener en cuenta que el proyecto también cuenta con sus limitaciones. Estamos tratando con alumnos jóvenes, en un centro escolar y tenemos que acogernos a las

condiciones que este nos presta, suficientes para crear un buen proyecto, pero que podría ser mucho mayor en un ámbito con mayores posibilidades, tanto económicas, como horarias.

Por otro lado, la coordinación entre áreas y docentes implicados, la gestión de diferentes ritmos de aprendizaje según el alumnado y como decimos, la posible limitación de algunos recursos son desafíos que surgirán durante el proyecto y harán estar en mejora continua, fomentando la flexibilidad y la capacidad de adaptación de los docentes.

De cara a un futuro, se podría presentar el proyecto junto a actividades extraescolares. Se piensa que, con una buena presentación del proyecto, planificando las actividades más interactivas al aire libre, para las jornadas de horarios no lectivos, podría motivar al alumnado.

Respecto a las familias, ampliar su implicación en fases intermedias podría reforzar la transferencia de aprendizajes al entorno más cercano.

Diversificar las herramientas digitales puede ser otra recomendación de cara al futuro, ya que se podrían explorar nuevas plataformas de creación de contenidos y aplicaciones.

Estamos ante un proyecto que supone una oportunidad excepcional para transformar el aprendizaje del alumnado, dotándolos tanto de conocimientos académicos como de herramientas prácticas para su vida cotidiana. Es una propuesta claramente innovadora, inclusiva y comprometida con la salud y el bienestar, lo que lo hace un proyecto enriquecedor.

Este proyecto contribuye al desarrollo profesional de los docentes, al ofrecerles un marco para explorar nuevas tecnologías, mejorar la colaboración interdisciplinar y reflexionar sobre la práctica educativa.

En definitiva, este proyecto refuerza objetivamente, la convención de que la educación debe ir más allá de la mera transmisión de contenidos. La educación debe dar un paso más, situando al alumnado en el centro del aprendizaje y vinculando a la escuela con la vida real para fomentar a ciudadanos críticos, responsables y comprometidos, en este caso con la salud, pero, en líneas generales, comprometidos con la sociedad.

10. Referencias

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2022). *Guía para una alimentación saludable*. Ministerio de Consumo del Gobierno de España.
- Junta de Andalucía. (2023). *Decreto 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía*. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, (90),1.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). *Healthy eating plate & healthy eating pyramid*. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- Ministerio de Sanidad. (2023). *Estrategia de promoción de la salud y prevención en el Sistema Nacional de Salud*. <https://www.sanidad.gob.es>
- Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. <https://sdgs.un.org/goals>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. <https://www.who.int>
- Organización Panamericana de la Salud. (2014). *Obesidad y sobrepeso en la niñez y la adolescencia*. <https://www.paho.org>
- Public Health England. (2016). *Apps digitales para la salud pública: mejora de la salud mediante la tecnología móvil*. <https://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2020). *Guía de la alimentación saludable para la población española*. <https://www.nutricioncomunitaria.org>

UNESCO. (2017). *Educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible: objetivos de aprendizaje*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.