

## El centro educativo como ecosistema de aprendizaje. No, al «fastfood» educativo

### Learning ecosystem school. Stop educational «fastfood»

María Sagrario Del Valle Díaz, Alberto Dorado Suarez, Fabio Jiménez Zazo, María Rodríguez Perea  
Universidad de Castilla-La Mancha (España)

**Resumen.** Los centros educativos como ecosistemas de aprendizaje generan que los alumnos, los profesores y las familias, tengan un mayor acceso a los recursos de aprendizaje y cooperen para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa, a través de la interacción social. Se presenta un Proyecto de salud integral llevado a cabo en el IES «Princesa Galiana» de Toledo, cuyo objetivo es generar una cultura de compromiso educativo capaz de mejorar la calidad de vida de los adolescentes, profesores y familias, y pueda contribuir al progreso del centro y de la sociedad. Han participado 309 alumnos de la ESO, realizando 55 actividades durante el curso escolar 2018-2019. Se ha utilizado un método descriptivo de corte transversal, cuasi-experimental y se han medido hábitos de estilo de vida (cuestionario EYHS), condición física composición corporal (Batería Alpha Fitness), Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA) y la satisfacción con el Proyecto. Los resultados muestran que la intervención a través de las sinergias establecidas entre profesores, alumnos, familias y entidades locales, contribuyen significativamente al aumento de la calidad de vida de toda la comunidad educativa, destacando el aumento de la práctica deportiva, la mejora de la alimentación y la disminución del sedentarismo. Por tanto, el Proyecto realizado ha conseguido generar una conciencia de hábitos saludables, activos, con una buena alimentación en contra del sedentarismo, provocando hábitos que perdurarán en la vida adulta.

**Palabras clave:** ecosistema de aprendizaje; innovación; educación; estilos de vida activos; hábitos saludables.

**Abstract.** Schools as wider learning ecosystems could students, teachers, and families have greater access to learning resources through social interactions and cooperate to improve the quality of life of the educational community through social interaction. This paper presents a new Healthy Project at the IES «Princesa Galiana» de Toledo, to generate an educative engagement culture, improving the quality of life of adolescents, teachers and families, and can contribute to the progress of the school and society. 309 high school students carried out 55 activities during 2018-2019 school year. We have used the descriptive, cross-sectional, quasi-experimental method. Lifestyle has been measured (EYHS questionnaire), physical condition and body composition (Alpha Fitness Battery), Measurement of Intentionality to be Physically Active (MIFA) and satisfaction with the Project. The results show that the intervention through the synergies established between teachers, students, families and local entities, significantly contribute to the increase in the quality of life of the entire educational community, highlighting the increase in sports, improving nutrition and reducing sedentary lifestyle. Therefore, the Project carried out an awareness of healthy, active habits, with a good diet against sedentary lifestyle, causing habits that will last into adult life.

**Keywords:** Schools ecosystem; innovation; education; active lifestyles; healthy habits.

### Introducción

Los centros educativos pueden ser ecosistemas de aprendizaje lo suficientemente amplios para que los alumnos, los profesores y las familias tengan un mayor acceso a los recursos de aprendizaje y cooperen para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa a través de la interacción social (Díaz-Gibson, Daly, Miller-Balslev, Civis, 2020). Un ecosistema o entorno creativo es un espacio (cerrado o abierto) que contiene los elementos necesarios en términos de recursos estructurales y de contenido para generar un flujo de ideas creativas,

invenciones e innovaciones, proclives a la investigación. En el caso particular de los ecosistemas creativos educativos este ambiente psicosocial se entremezcla con el contexto didáctico que abarca los materiales y elementos educativos significativos para el fomento del aprendizaje activo y la organización del proceso. Y cuentan con un elemento organizador que contribuye a armonizar las relaciones y optimizar la elaboración en los recursos de contenido y a adecuar los recursos estructurales, a los fines perseguidos.

Bajo este telón de fondo, se muestra el Proyecto de Innovación Educativa «Galiana Presenta: Escuela Activa y Saludable» del Instituto de Enseñanza Secundaria Princesa Galiana de Toledo, centro catalogado como de difícil desempeño por la Base 3 referente al aula Trastorno de Espectro Autista (TEA) y por la Base 4, Criterio II

alto porcentaje de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, según la resolución del 17/10/2019 de la Dirección General de Recursos Humanos y Planificación Educativa de Castilla-La Mancha (CLM), que moviliza a toda la comunidad educativa para educar en hábitos y estilos de vida activos y saludables. Está comprobado que el aumento de la actividad física y la mejora de la alimentación son indicativos de una vida más longeva y en mejores condiciones (Cuadri et al., 2017; Lee, Paffenbarger, y Hennekens, 1997; Paffenbarger, Hyde, Wing, y Hsieh, 1986), así como a la prevención de la obesidad (García-Martos, Calahorra, Torres y Lara, 2010; Núñez-Quiroga, et al., 2018; Solis-Urra et al., 2019), de modo que se genere como objetivo del estudio una cultura de compromiso educativa, capaz de mejorar la calidad de vida de los adolescentes (González et al., 2017; Martínez-Baena, Mayorga-Vega y Vicián, 2017; Molina, 2017; Johnson y Deshpande, 2000; Pérez, 2016), profesores y familias, y pueda contribuir al progreso del centro y de la sociedad (Lleixá, González, Monguillot, Daza y Braz, 2015).

Se utilizan metodologías activas, como el aprendizaje cooperativo, la gamificación (Pérez-López, 2016), el aprendizaje servicio (Capella, Gil y Martí, 2014; Palos, 2009), el aprendizaje basado en retos, el aprendizaje basado en juegos (Pedraz, 2019), escape room (McGeorge, 2019), y el aprendizaje basado en proyectos (Trujillo, 2016); acordes con la Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo (2006), la LOMCE (2013), la Orden ECD/65 (2015), el Real Decreto 1105/2014 de currículo la ESO y Bachillerato (2015) y el Decreto 40 de currículo de la ESO y Bachillerato de Castilla-La Mancha (2015); con el fin de mejorar el aprendizaje, la inclusión, la convivencia, los resultados académicos, la satisfacción de las familias y de los profesores. Propuesta innovadora impulsada por el centro cuyo origen se encuentra en la búsqueda de un cambio en el proceso de enseñanza-aprendizaje, teniendo como principales protagonistas a los propios alumnos. Dicha propuesta entiende al alumno no como un mero objeto de enseñanza sino como una persona capaz de aprender significativamente y construir un aprendizaje profundo y autodeterminado (Ausubel, 1976; Bruner, 1984; Coll, 2013; Deci y Ryan, 2000; Swartz y Parks, 1994), dando respuesta a la enseñanza por competencias (Escamilla, 2008; Garagorri, 2007; Moya y Luengo, 2011; Vázquez y Ortega, 2011; Zabala y Arnau, 2007).

En este Proyecto además se suma el trabajo de Aprendizaje-Servicio a través de la colaboración directa de los todos los profesores del centro, la Consejería

de Educación, Cultura y Deportes, la Universidad de Castilla-La Mancha tanto con profesores y los alumnos del Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas, de la especialidad de Educación Física y Deportes (MUFPS\_UCLM), como los profesores de la Facultad de Ciencias del Deporte; junto con las familias, que han participado en el desarrollo de la propuesta, su seguimiento y la evaluación del impacto, a través de un trabajo en red, estableciendo las sinergias necesarias para llevarlo a cabo con éxito; además de 26 entidades locales, estando todos en contra del «fastfood» educativo (Etherington, 2008). La educación de comida rápida donde todo está estandarizado y preparado previamente, y todos obtienen exactamente lo mismo.

## Material y métodos

### *Muestra*

Han participado 309 alumnos del centro ( $M=15.20$ ,  $DT=1.55$ ), 83 de 1ºESO ( $M=13.43$ ,  $DT=.69$ ) (42 chicos y 41 chicas);, 74 de 2ºESO ( $M=14.47$ ,  $DT=.70$ ) (39 chicos y 35 chicas), 55 de 3ºESO ( $M=15.59$ ,  $DT=.62$ ) (29 chicos y 26 chicas), 75 de 4ºESO ( $M=16.78$ ,  $DT=.87$ ) (34 chicos y 41 chicas) y 22 alumnos de 1ºBachillerato ( $M=17.36$ ,  $DT=.65$ ) (7 chicos y 15 chicas). De acuerdo con los criterios éticos inherentes a este tipo de investigación, se requirió el consentimiento informado de los alumnos autorizando los padres/tutores, los profesores y las familias, cuya participación fue voluntaria, con el anonimato siempre garantizado. Tras la recogida del consentimiento informado de los alumnos, no todos los alumnos participaron en todas las pruebas, la muestra fluctuó en función de la actividad del Proyecto desarrollado. De ahí que 85 estudiantes participaron de las pruebas de condición física y antropometría ( $M=15.32$ ,  $DT=1.05$ ), (40 chicos y 45 chicas), respecto al estudio de hábitos de estilo de vida participaron 168 estudiantes ( $M=13.7$ ,  $DT=1.25$ ), (93 chicos y 75 chicas) y finalmente 204 alumnos de la ESO ( $M=15.0$ ,  $DT=1.02$ ), participaron de la medición de la intencionalidad para ser físicamente activos y del grado de satisfacción del alumnado con el Proyecto. A su vez tomaron parte 43 profesores ( $M=46.7$ ,  $DT=.58$ ) y 112 familias. Los alumnos, profesores y familias participaron libremente en el estudio y en todo momento se mantuvo la confidencialidad de su identidad. La Declaración de Helsinki fue respetada en todos los aspectos (Asociación Médica Mundial, 2013).

### ***Medidas e instrumentos***

El método empleado en el estudio es descriptivo de corte transversal, cuasi-experimental. Para medir el estilo de vida de los alumnos se ha utilizado el cuestionario EYHS (European Youth Heart Study), validado por Ommundsen, Page, Ku, Cooper (2008), CFI>.90 y RMSEA<.05. Se hallan preguntas sobre la actividad física, el sedentarismo, el transporte activo, la influencia de amigos/as y padres/madres, la percepción del entorno, el disfrute y la competencia percibida, los hábitos de nutrición, de consumo de alcohol, de tabaco u otras sustancias.

Para medir la condición física y la composición corporal, se utilizó la Batería Alpha Fitness (Assesing Levels of Physical Activity and Fitness) en su versión reducida (Ruiz et al., 2011). El instrumento mide la fuerza del tren superior, a través de dinamometría, utilizando un dinamómetro JAMAR. La Fuerza del tren inferior, mediante una prueba de salto horizontal con pies juntos que mide la distancia saltada con una cinta métrica. Medición de La velocidad de movimiento, donde se utilizó una prueba de 4x10. Medición de La Capacidad aeróbica, usando la prueba de «Course Navette» y la edad de los alumnos. La composición corporal fue evaluada a través del Índice de Masa Corporal (IMC) ( $\text{Kg}/\text{m}_2$ ), establecido por la International Obesity TaskForce (Cole, Bellizzi, Flegal, y Dietz, 2000), y las variables de composición corporal masa grasa (%), masa magra (Kg), además de utilizar un analizador segmental de la composición corporal modelo BC-418 (TANITA). Para evaluar la Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA), se usó el cuestionario de Hein, Müür y Koka (2004), adaptado al castellano por Moreno, Moreno, y Cervelló (2007), (CFI>.98; RMSEA<.56. Con una escala likert 1-5, donde 1. Totalmente en desacuerdo y 5. Totalmente de acuerdo. Se realizan preguntas por ejemplo del tipo: me interesa el desarrollo de mi forma física; al margen de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte. Para evaluar la satisfacción sobre la participación del alumnado en el Proyecto, se confeccionó una encuesta bidimensional «Ad-hoc», compuesta por 10 ítems. Los 5 primeros ítems evaluaban las distintas actividades con una escala dicotómica y los 5 últimos ítems relacionados con el aprendizaje y con la valoración del Proyecto en su totalidad, aplicando una escala Likert 1-5 (1. Totalmente de acuerdo y 5. Totalmente en desacuerdo). Por último, se ha utilizado una encuesta cualitativa «Ad-hoc», usando la técnica retrospectiva de recogida de datos «estrella de mar», por cursos y clases, focalizando la atención en lo que ha funcio-

nado bien y lo que no ha funcionado, con las siguientes preguntas: empezar a hacer, más de, seguir haciendo, dejar de hacer, menos de. Para evaluar a los profesores del centro se confeccionó una encuesta unidimensional «Ad-hoc», con una escala de valoración dicotómica y una escala tipo Likert 1-5 (1. Totalmente de acuerdo y 5. Totalmente en desacuerdo), donde se preguntaba entre otras cuestiones, por la idoneidad de la actividad, la coordinación y el aprendizaje. Por último, para evaluar a las familias se usó una encuesta cualitativa «Ad-hoc», técnica retrospectiva de recogida de datos «estrella de mar», focalizando la atención en lo que ha funcionado bien y lo que no, con las siguientes preguntas: empezar a hacer, más de, seguir haciendo, dejar de hacer, menos de.

### ***Procedimiento***

Se llevaron a cabo 5 fases: *Primera*, a finales de junio de 2018 se aprobó el Proyecto en el claustro de profesores y en el Consejo Escolar, siendo responsables los profesores del Departamento de Educación Física (EF). Seguido el Jefe de Departamento de EF contactó con la responsable de la Especialidad de EF y Deporte del MUFPS\_UCLM, y con profesores de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UCLM. En la primera semana de septiembre se aprobó en el claustro y en el Consejo escolar la planificación de las 55 actividades (anexo 1) y en la segunda semana de septiembre se informó a las familias y a los alumnos y se recogieron los consentimientos informados de la participación voluntaria. También se entrenó durante una semana a los profesores de Educación Física (EF), para el uso de los instrumentos y recogida de los datos de los alumnos. *Segunda*, en el mes de septiembre se recogieron datos de los alumnos acerca de los hábitos de estilo de vida (cuestionario EYHS, formato online), de la composición física (Tanita) y de la condición física (Batería Alpha fitness test). *Tercera*, se llevó a cabo la intervención durante todo el curso (anexo 1). *Cuarta*, en el mes de mayo, se tomaron nuevamente datos de los hábitos de estilo de vida (cuestionario EYHS, formato online), de la composición física (Tanita) y de la condición física (Batería Alpha fitness test), además de la Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA), en el pre-pos de la jornada del día «D-Runners y de la EF en la calle» y se evaluó la satisfacción de la participación en el Proyecto, en formato cuestionario online. Por último, se recogieron datos del profesorado y datos de las familias. *Quinta*, análisis estadístico de los datos, discusión, conclusión, limitaciones y prospectivas de futuro.

## Análisis estadístico

Se empleó el paquete estadístico SPSS v.24. Se realizaron pruebas de normalidad de la muestra, análisis descriptivo y la prueba de t-student para examinar las diferencias en ambos momentos de evaluación, diferencias en función del género y las diferencias según los grupos. El nivel de significación en todas las pruebas se fijó en  $p < .05$ . El análisis cualitativo se llevó a cabo mediante una categorización del texto escrito de los participantes mediante un consentimiento interjueces.

## Resultados

Se presentan la descripción detallada de los resultados más relevantes. En la tabla 1 muestra la media y desviación típica de los valores antropométricos y de condición física en ambos momentos de evaluación. Se observó cómo la intervención ha producido mejoras estadísticamente significativas ( $< .05$ ) en las variables antropométricas de porcentaje de grasa corporal y Kg de masa magra, así como mejoras en las variables de fitness salud de salto horizontal, tiempo en agilidad 4x10 y tiempo en la prueba de capacidad aeróbica (Tabla 1).

Tabla 1.  
Comparativa variables antropométricas y de condición física pre y post evaluación.

	n	Pre (M±DT)	Post (M±DT)	Sig
<b>Antropometría</b>				
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	85	22.40±4.47	22.36±4.28	.397
% Grasa Corporal (%)	85	25.02±9.31	24.13±9.35	<.000
Masa Magra (kg)	85	45.82±8.77	47.58±8.90	<.000
<b>Batería Alpha fitness test</b>				
Salto Horizontal (cm)	85	169.79±33.47	179.79±36.95	<.000
Dinamometría derecha (kg)	85	37.18±14.54	36.60±13.66	.512
Dinamometría Izquierda (kg)	85	36.45±14.97	34.98±13.36	.674
Agilidad 4x10 (seg)	85	10.82±1.18	10.40±1.09	<.000
Capacidad Aeróbica (min)	85	6.45±2.72	7.36±2.69	<.000

M: Media. DT: Desviación Típica. Diferencias significativas: sig<.05

Respecto a la relación en función del género, se encontraron diferencias significativas en todas las variables antropométrica entre el pre y post, a excepción de la variable IMC en ambos momentos de la medición (sig=.120 y sig=.149 respectivamente), observándose como los chicos frente a las chicas, tanto en el pre como

en el post, obtuvieron significativamente mayores niveles de masa magra y menor porcentaje de grasa corporal. Conforme a la batería Alpha fitness test se encontraron diferencias significativas en todas las variables evaluadas en función del género, en ambos momentos de la evaluación (sig >.05), destacando como los hombres obtuvieron mejores resultados en todas las pruebas de condición física respecto a las mujeres (Tabla 2).

Conforme al estilo de vida de los alumnos, referido a la práctica de ejercicio físico hallamos que el 41.1% de los participantes desearía aumentar la «frecuencia con la que practica ejercicio en grupo (clubes y/o actividades extraescolares)». El 79.2% son conscientes de que «si hicieran ejercicio físico se pondrían en forma». El 70.2% piensan que «realmente disfrutan haciendo EF en el instituto». El 57.7% «le gustaría hacer más deporte y jugar más si pudiera». El 60.1% «si hiciera ejercicio la mayoría de los días se divertiría». El 80.4% «si hiciera ejercicio físico la mayoría de los días me ayudaría a controlar el peso». Respecto a los hábitos saludables para el total de la muestra no se hallan diferencias significativas: Un 30% piensa que es muy necesario tomar fruta todos los días; un 22% que es conveniente un consumo de verduras y hortalizas; el 1.8 % opina que la pizza es saludable y un 4.2% el consumo de hamburguesa; un 68.5% expone que el desayuno es importante. Respecto a los hábitos de vida activos el 31.5% de la muestra juega diariamente una hora con el ordenador o un 29.2% ve la televisión entre una hora o dos al día.

Si analizamos los datos por género, en la práctica de ejercicio físico, el género masculino, en un 64.5% le «gustaría hacer más deporte»; el 78.5% piensa que «si hiciera ejercicio físico todos los días se pondría en forma»; el 81.7% opina que «hacer ejercicio físico todos los días ayuda a controlar el peso»; el 76.3% «disfruta haciendo educación física en el instituto». Respecto a los hábitos de vida saludable y alimentación los datos muestran la tendencia explicada en la muestra en su conjunto. El género femenino destaca porque un 49.3% hace ejercicio, pero no regularmente; un 38.7% expone que hace ejercicio físico desde hace más de 6 meses; 60% casi nunca hace deporte con los amigos después del instituto; 56% casi nunca o nunca hace ejercicio físico con sus padres; 80% piensa que si hiciera ejercicio físico todos los días se pondría en forma; 78.7% cree que hacer ejercicio físico ayuda a controlar el peso. Referente a los hábitos de vida saludable y alimentación los datos muestran

Tabla 2.  
Comparativa variables antropométricas y fitness salud pre y post evaluación, en función del género.

	PRE (M±DT)			POST (M±DT)		
	Hombre (n40; 71.1%)	Mujer (n45; 52.9%)	Sig	Hombre (n40; 71.1%)	Mujer (n45; 52.9%)	Sig
<b>Antropometría</b>						
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	21.60±4.69	23.11±4.21	.120	21.65±4.24	22.99±4.26	.149
% Grasa Corporal (%)	18.83±7.27	30.52±7.27	<.000	17.97±6.70	29.61±7.86	<.000
Masa Magra (kg)	51.66±9.01	40.64±4.06	<.000	54.14±8.39	41.76±3.87	<.000
<b>Batería Alpha Fitness Test</b>						
Salto Horizontal (cm)	189.55±30.94	152.22±24.87	<.000	203.00±30.96	158.68±28.43	<.000
Dinamometría derecha (kg)	41.85±15.14	33.28±12.76	.005	40.18±10.74	33.28±15.29	.021
Dinamometría Izquierda (kg)	41.45±16.53	32.00±11.95	.003	38.98±12.47	31.26±13.16	.008
Agilidad 4x10 (seg)	10.19±1.04	11.38±1.02	<.000	9.75±.89	10.97±.92	<.000
Capacidad Aeróbica (min)	7.82±2.76	5.19±2.01	<.000	8.76±2.68	6.11±2.01	<.000

M: Media. DT: Desviación Típica. Diferencias significativas: sig<.05

la tendencia explicada en la muestra en su conjunto, con valores ligeramente por debajo de los mostrados.

Los resultados del análisis de los datos por cursos muestran que en 1ºESO el 75% opina que si «hiciera ejercicio físico todos los días se divertiría»; el 22.7% «que son mejores que sus compañeros jugando o haciendo deporte». En 2ºESO 76.2% «no prefiere ser espectador frente a practicar actividad física»; 67.7% revela que «no debe jugar ninguna hora al ordenador diariamente puesto que es un hábito sedentario». 66.7% «hace ejercicio físico regularmente»; 77.8% disfruta haciendo educación física en clase». En 3ºESO un 78.3% «haciendo ejercicio físico se pondría en forma»; 73.9% «hacer ejercicio físico todos los días le ayudaría a estar más sano»; 82.6% «el ejercicio físico controla el peso». 85.7% «disfruta haciendo educación física»; 71.4% «hace una o dos veces deporte a la semana»; 60% «hay que comer casi todos los días hortalizas y verduras»; 50% «no hay que comer pizza ni hamburguesa casi nunca»; 60% «no hay que jugar ninguna hora o como mucho una hora con el ordenador todos los días». En 4ºESO 60% «hace ejercicio regularmente y hace ejercicio desde hace más de 6 meses»; 75% disfruta haciendo educación física; 70% «se divertiría haciendo ejercicio físico y el ejercicio físico les aportaría un control del peso»; 90% «hay que desayunar todos los días»; 75% «como máximo hay que ver 1 hora la televisión después del instituto y un 85% como máximo se juega con el ordenador 1 hora al día». 78.6% «si hiciera ejercicio físico todos los días controlaría su peso»; 42.9% «hay que comer hortalizas y verduras todos los días»; 78.6% «hay que desayunar todos los días»; 80% «no hay que pasar más de una hora viendo la televisión después del instituto».

Relativo a la medición de la intencionalidad para ser físicamente activos, en la ESO, existen diferencias significativas entre el pre y el post, en los ítems «me gusta practicar deporte al margen de la educación física»; «después del Instituto me gustaría formar parte de un club deportivo»; «el deporte se puede hacer en el tiempo

Tabla 3.  
Intencionalidad de ser físicamente activo alumnos de la ESO (pre-post).

	N	Mínimo	Máximo	PRE Media	POST Media	Pre Desviación estándar	Post Desviación estándar
Al margen de la EF me gusta practicar deporte	204	1	5	3.53	4.23	1.637	1.059
Después del Instituto me gustaría formar parte de un club deportivo	204	1	5	3.11	3.56	1.476	1.305
Después del Instituto me gustaría mantenerme físicamente activo	204	1	5	3.54	4.30	1.680	1.025
Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	204	1	5	3.29	3.90	1.518	1.232
Me interesa el desarrollo de mi forma física	204	1	5	3.54	4.44	1.708	.927

libre» y «me interesa el desarrollo de mi forma física». Participaron 204 alumnos (Tabla 3).

La tabla 4, se muestra diferencias significativas entre el pre y el post en todos los ítems relacionados con el nivel de satisfacción del alumnado de la ESO con el Proyecto, se evidencia aprendizaje, recomendarían el Proyecto a otros y la satisfacción es máxima.

Tabla 4.  
T-student. Grado de satisfacción de los alumnos de la ESO con el Proyecto (pre-post).

	t	gl	Sig (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Con estas actividades aprendo más	58.644	209	<.000	1.076	1.04	1.11
Días Runners	80.492	206	<.000	4.309	4.20	4.41
El contexto del corredor del laberinto	68.854	206	<.000	4.014	3.90	4.13
El Proyecto ha superado tus expectativas	43.592	209	<.000	1.195	1.14	1.25
El Proyecto me sirve para mi vida	70.130	208	<.000	4.120	4.00	4.24
Los retos para conseguir sanitos de EF eran difíciles	68.880	208	<.000	1.823	1.77	1.88
Los retos para conseguir sanitos de otras materias	41.050	209	<.000	1.295	1.23	1.36
Puntuación total	117.075	202	<.000	8.731	8.58	8.88
Recomiendas el Proyecto	83.222	209	<.000	1.033	1.01	1.06
Satisfacción con todo el Proyecto	95.955	208	<.000	4.287	4.20	4.38

Si analizamos la encuesta cualitativa de recogida de datos técnica retrospectiva de «estrella de mar» las respuestas de los alumnos se clasifican las siguientes categorías: a) hacer más deporte a diario, comer más fruta y verdura, dormir más, hacer ejercicio en la naturaleza, comer fruta en el recreo; b) seguir comiendo sano, hacer deporte en los recreos, seguir entrenando y realizar las actividades novedosas que se propongan en el Instituto; c) empezar a hacer deporte en familia, desayunar todos los días, comer integral; comer menos bollería industrial, menos comida basura y menos de televisión y «play»; d) dejar de hacer vida inactiva, estar tanto tiempo tumbado, no comer chucherías y chocolate, dejar de fumar, no utilizar tanto el móvil, dejar de dar culto al cuerpo con «influencers».

La evaluación del Proyecto por parte de los profesores arroja en un 88.6% que está de acuerdo con la metodología de trabajo ya que contribuye al aprendizaje de manera diferente, siendo la satisfacción general del Proyecto significativo 77.2%.

En la evaluación del Proyecto por parte de las familias, encuesta cualitativa de recogida de datos técnica retrospectiva de «estrella de mar», se clasifican las siguientes categorías: a) hacer más: dieta equilibrada, pasar tiempo en familia, establecer conversaciones en casa, utilizar menos tecnología, realizar actividades al aire libre juntos; b) seguir teniendo hábitos higiénicos, no abusar de comida basura y reciclar; c) empezar a hacer deporte en familia, limitar el tiempo para ver la televisión, llevar a cabo excursiones y rutas al aire libre; realizar menos consumismo, menos uso de tecnología, ser menos sedentarios, consumir menos alcohol; d) dejar de tirar lo que se puede reutilizar, dejar de beber bebi-

das azucaradas, dejar de fumar, dejar de comer entre horas, ser más activos para evitar el sedentarismo.

## Discusión

Respecto a la práctica de ejercicio físico, la mitad de los participantes estarían dispuestos a aumentar la frecuencia de la práctica, le gustaría hacer más deporte y se divertiría más. La mayoría de los participantes son conscientes de que si hicieran ejercicio físico se pondrían en forma, piensan que disfrutan haciendo educación física en clase y si hicieran regularmente deporte les ayudaría a controlar el peso (Cuadri et al., 2017; Lee et al., 1997; Paffenbarger et al., 1986).

Teniendo en cuenta la alimentación más de la mitad de la muestra determina que el desayuno es muy importante y que es necesario tomar fruta y verdura todos los días. Un porcentaje muy elevado ha adquirido una conciencia de que la comida basura no es saludable; sumado a que hay hábitos de vida que hay que reducir como jugar diariamente con el ordenador o ver la televisión (García-Martos, Calahorro, Torres y Lara, 2010; Núñez-Quiroga, et al., 2018; Solis-Urra et al., 2019).

Por género, un porcentaje alto de chicos disfrutan más haciendo actividad física porque les ayuda a ponerse en forma; sin embargo las chicas no realizan ejercicio físico habitualmente observándose un descenso en la práctica de actividad física en la adolescencia, dando importancia a caminar habitualmente, no mostrando mucho interés en las actividades deportivas que se hacen en los recreos, sumado a que después del instituto tampoco practican actividades deportivas en grupo (Viñas y Pérez, 2011). Aspecto que tenemos que seguir pensando en cómo resolverlo ya que hay que cumplir las actuales recomendaciones de actividad física para mejorar y/o mantener la salud.

Se recomienda aumentar el tiempo de la educación física en el horario escolar (recomendaciones publicadas por la American Heart Association, Pate et al., 2006; Pate y O'Neill, 2008), al menos 60 minutos de actividad física diaria debería ser realizada dentro del currículo escolar, de ahí la necesidad de hacer propuestas del tipo que se presenta. Respecto a los hábitos de vida saludable y la alimentación los datos en el género masculino y femenino muestran la tendencia explicada anteriormente para la muestra en su conjunto.

Por cursos se puede apreciar una tendencia clara de mejora entre el inicio y el final del Proyecto. Existe un binomio altamente significativo y es la afinidad que relaciona hacer ejercicio físico con la diversión, ya que

genera adherencia a la educación física y a la práctica deportiva, dentro y fuera del instituto. Respecto al ejercicio físico todos los cursos refieren que aporta condición física y control del peso. Se observa también que desde hace 6 meses los alumnos manifiestan que se han puesto a hacer actividad física o deporte o desde hace poco, lo que incide más de lleno para pensar en cómo el Proyecto llevado a cabo durante un curso escolar, es incisivo en el cambio de las creencias de los alumnos (Bandura, 1986), generando una cultura de compromiso. Destacar cómo la motivación y la emoción están muy ligadas a la acción y a la actividad física, repercutiendo en la calidad de vida de los alumnos (Deci y Ryan, 2000).

En relación con los hábitos de alimentación se ha recogido que el hábito de desayunar todos los días es fundamental sobre todo en los cursos más altos. Sumado a que comer frutas, hortalizas y verduras casi todos los días es muy importante y nunca o casi nunca, hay que comer pizza y hamburguesas. Y respecto a adoptar hábitos sedentarios de vida hallamos una tendencia clara a romper el hábito de ver la televisión durante más de una hora después del Instituto o pasar más de una hora jugando al ordenador todos los días (García-Martos, Calahorro, Torres y Lara, 2010; Núñez-Quiroga, et al., 2018; Solis-Urra et al., 2019). Estos resultados sugieren que las creencias (Bandura, 1986), son la clave para adoptar estilos de vida saludable tanto en el presente como en el futuro.

Los resultados que inciden en la mejora de la condición física muestran que ha habido una reducción del porcentaje de grasa corporal, lo que ayuda a reducir el riesgo de padecer sobrepeso-obesidad en la infancia y su transferencia en la edad adulta (García-Martos, Calahorro, Torres y Lara, 2010; Núñez-Quiroga, et al., 2018; Solis-Urra et al., 2019). Estos datos a priori muestran que hacer actividades de práctica deportiva y estilo de vida saludable es eficaz e incide directamente en una mejor calidad de vida (Cuadri et al., 2017; Lee et al., 1997; Paffenbarger et al., 1986). También hemos hallado un aumento en la masa muscular (kg) y de la fuerza del tren inferior lo que ayuda a potenciar el crecimiento en la edad adolescente que es tan importante (Ortega et al., 2005); en el caso de las chicas incluso ayuda a mejorar el estado general de las caderas y los glúteos, mejora la circulación sanguínea evitando la formación de nódulos de grasa y retención de líquidos causantes de trastornos como la celulitis. El trabajo de la resistencia ha aumentado a lo largo del curso y como resultado los alumnos han experimentado una menor

frecuencia cardiaca en reposo y en el ejercicio, además de la mejora de la capacidad de las fibras musculares para extraer oxígeno y el ensanche del corazón; previniendo enfermedades cardiovasculares. En la edad adolescente es necesario aprovechar las máximas posibilidades de entrenabilidad aeróbica del organismo, para incidir en la funcionalidad del corazón.

Todos somos conscientes de que la adolescencia es la edad clave para cambiar hábitos hacia un estilo de vida activo y saludable. Si en esta edad no se aplican dichos estímulos, no se alcanzará las mejoras funcionales para prevenir futuras enfermedades y se puede restar calidad de vida (González et al., 2017; Martínez-Baena et al., 2017; Molina, 2017; Johnson y Deshpande, 2000; Pérez, 2016).

Referido a la intencionalidad para ser físicamente activo, los alumnos de la ESO muestran una intencionalidad significativa de continuar practicando actividad física y en un futuro y, por tanto, una motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 2000).

Por último la satisfacción con el Proyecto por parte de los alumnos, profesores y familias es significativo y ha posibilitado generar, aprendizaje significativo con una metodología activa, interdisciplinariedad entre las asignaturas, en línea con la enseñanza por competencias (saber, saber hacer y saber ser); demostrado por el aumento de la motivación de los alumnos hacia el aprendizaje y los consejos que explicitan para que en el centro se siga trabajando en esta línea y que se exporte a otros centros educativos. Los profesores y las familias han corroborado dicha satisfacción siendo la escuela un eje vertebrador en la construcción de estilos de vida saludable que mejoran la vida del centro y del entorno próximo (Lleixá et al., 2015), siendo muy significativas las actividades realizadas constituyendo el centro un ecosistema de aprendizaje innovador (Díaz-Gibson et al., 2020).

## Conclusiones

En conclusión, los resultados hallados muestran que los alumnos del Instituto «Princesa Galiana» de Toledo, tras llevar a cabo 55 actividades con nuevas metodologías de enseñanza-aprendizaje por competencias, orientado hacia la mejora de la calidad de vida, ofrece la posibilidad de generar una cultura de compromiso saludable que implica a todos los agentes de la comunidad educativa.

Se evidencia la construcción significativa de conocimientos, procedimientos y actitudes con planteamien-

tos más personalizados, creativos, aplicables a la vida cotidiana. Indicador de cambio en el centro educativo (alumnos, profesores y familias), con transferencia real en el ecosistema escolar. Ello representa una base sólida que sin duda permite la consolidación de una cultura de compromiso con el aprendizaje y la transferencia a otros contextos, en contra de lo que denominamos «fastfood» educativo.

En definitiva, el Proyecto realizado durante un curso escolar ha conseguido generar una conciencia de hábitos saludables, activos, con una buena alimentación en contra del sedentarismo, provocando hábitos que perdurarán en la vida adulta. Aunque somos conscientes de que un seguimiento longitudinal de los hábitos saludables de los alumnos aportaría más luz sobre la eficacia del Proyecto.

Una de las limitaciones que plantea este estudio es que la legislación educativa no favorece el trabajo por Proyectos en los centros educativos. El currículo escolar es muy extenso y no se trabaja realmente por competencias. Sumado a que la autonomía de los centros, a nivel práctico, es muy reducida.

Como futuras líneas de investigación sería conveniente recoger datos y publicar las actuaciones llevadas a cabo a través de Proyectos de centro, tanto en la educación primaria, secundaria, bachillerato, formación profesional o escuelas de idiomas, de modo que se puedan replicar en función de los cambios educativos que se produzcan. Es urgente, por tanto, que en los centros educativos se lleven a cabo Proyectos de centro donde se comience a enseñar y aprender por competencias, aunando esfuerzos todos los que conforman el ecosistema escolar: profesores, alumnos y familias, de modo que se genere una cultura de cambio, según las necesidades del contexto, de cara a dar respuesta a la sociedad.

## Agradecimientos y colaboraciones

Universidad de Castilla-La Mancha, CEIP Ángel del Alcázar; CEIP Ciudad de Aquisgrán, IES Juanelo Turriano, IES Alfonxo X El Sabio, IES María Pacheco, IES Seferad, Área de Pediatría del Centro de Salud del Barrio de Santa Bárbara, Conservatorio de Música, personal del MUS-E, Hospital de Parapléjicos, Once, Asociación de Hosteleros, Ayuntamiento de Toledo, Diputación de Toledo, Centro del Agua Supera, Club Rugby Toledo, Club de Orientación Toledo, Asociación de Patinaje, Asociación de Parkour, Asociación Capoeira, Federación Castellano Manchega de Escalada, Federación Federación Castellano Manchega de Judo, Federación Fe-

deración Castellano Manchega de Ajedrez, Asociación Fucicam, Escuchantes Programa Paidella, Onda Polígono.

### Premio recibido

Premio Estrategia Naos a la Promoción de la Actividad Física en el Ámbito Escolar 2020. IES Princesa Galiana y UCLM (MUFPS y Grupo PAFS).

### Referencias

- Ausubel, D. P. (1976). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. Ed. Trillas. México.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Princeton Hall.
- Bruner, J. S. (1984). *Acción, pensamiento y lenguaje*. Madrid: Alianza
- Capella, C., Gil, J. y Martí, M. (2014). La metodología del aprendizaje-servicio en la educación física. *Apunts*, nº 116, 33-43. <http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es>
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M. y Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal*, 320 (7244), 1240-1243. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7244.1240>
- Coll, C. (2013). El currículo escolar en el marco de la nueva ecología del aprendizaje. *Aula de innovación educativa*, 219, 31-36. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/53975/1/627963.pdf>
- Cuadri, J., Tornero, I., Sierra, Ángela y Sáez, J. M. (2017). Revisión sistemática sobre los estudios de intervención de actividad física para el tratamiento de la obesidad (Systematic Review of Physical Activity Programs for the treatment of Obesity). *Retos*, (33), 261-266. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52996>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Díaz-Gibson, J., Daly, A., Miller-Balslev, G., Civis, M. (2020). The School Weavers Tool: supporting school leaders to weave learning ecosystems. *School Leadership and Management Journal*, 1-28. <https://doi.org/10.1080/13632434.2020.1770210>
- Escamilla, A.: (2008). *Competencias básicas: claves y propuestas para su desarrollo en los centros*. Barcelona: Ed. Graó.
- Etherington, M. (2008). E-Learning pedagogy in the Primary School Classroom: the McDonaldization of Education. *Australian Journal of Teacher Education*, 33(5). <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2008v33n5.3>
- Garagorri, X. (2007). Currículum basado en competencias: aproximación al estado de la cuestión. *Aula de Innovación Educativa*, núm. 161. 47-55. Recuperado en <http://www.xtec.cat/serveis/crp/a8930013/capestudi/noucurri/3garagorri.pdf>
- García-Martos, M., Calahorro, F., Torres, G. y Lara, A. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento mixto sobre la condición física en mujeres jóvenes con sobrepeso. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10 (suppl), 11-16. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/111211>
- González, G., Zurita, F., San Román, S., Pérez, A., Puertas, P., & Chacón, R. (2017). Análisis de la capacidad aeróbica como cualidad esencial de la condición física de los estudiantes: Una revisión sistemática (Analysis of aerobic capacity as an essential quality of students' physical condition: A systematic review). *Retos*, (34), 395-402. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58278>
- Hein, V., Müür, M. y Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19. <https://doi.org/10.1177/1356336X04040618>
- Johnson, J. y Deshpande, C. (2000). Health Education and Physical Education: Disciplines Preparing Students as Productive, Healthy Citizens for the Challenges of the 21st Century. *Journal of School Health* 70(2):66-8 <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2000.tb07246.x>
- Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Decreto 40/2015, de 15 de junio de 2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. *Diario Oficial de Castilla-La Mancha*, 22 de junio de 2015, 120, 18872-20324.
- Lee, I. M., Paffenbarger, R. S., y Hennekens, C. H. (1997). Physical activity, physical fitness and longevity. *Aging*, 9(1-2), 2-11. <https://doi.org/10.1007%2FBF03340123>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre (BOE del 10 de diciembre), para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).



- Lleixá, T., González, C., Monguillot, M., Daza, G. y Braz, M. (2015). Indicadores de calidad para los centros escolares promotores de actividad física y deportiva. *Apunts. Educación Física y Deportes* 2015, n.º 120, 2.º trimestre (abril-junio), pp. 27-35. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/2\).120.04](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/2).120.04)
- Martinez-Baena, A., Mayorga-Vega, D. y Viciano, J. (2017). Factores predictores de la actividad física en escolares españoles de acuerdo a su estado de peso (Predictive factors of physical activity in Spanish students based on their weight status). *Retos*, (33), 74-80. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52807>
- McGeorge, C. (2019). *Escape Room*. Barcelona: Roca Editorial.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato. Boletín Oficial del Estado, 29 de enero de 2015, 25, 6986-7003.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado, 3 de enero de 2015, 3, 169-546.
- Molina, F. (2017). Educación Física, Calidad de Vida y la Nueva Sociología de la Infancia: Repensando la Metodología Mixta en Sociología (Physical Education, Quality of Life and New Sociology of Childhood: Rethinking about Mixed Methodology in Sociology). *Retos*, (33), 69-73. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.51510>
- Moya, J. y Luengo, F. (2011). *Teoría y práctica de las competencias básicas*. Barcelona: Ed. Graó.
- Núñez-Quiroga, J. I., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Graino, I., Lozano-Sánchez, A. M., Puertas-Molero, P. y Ubago-Jiménez, J. L. (2018). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la Provincia de Granada (Analysis of the relationship between physical-healthy habits and diet with obesity in primary scho. *Retos*, (35), 31-35. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.60727>
- Ommundsen, Y., Page, A., Ku, P. W. y Cooper, A. (2008). Cross cultural, age and gender validation of a computerised questionnaire measuring personal, social and environmental associations with children's physical activity: the European Youth Heart Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5:29 doi:10.1186/1479-5868-5-29. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-29>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Moreno, L. A., Gonzalez-Gross, M., Warnberg, J. y Gutierrez, A. (2005). Low level of physical fitness in Spanish adolescents. Relevance for future cardiovascular health (AVENA study). *Revista Española de Cardiología*, 58(8), 898-909. <https://doi.org/10.1016/j.rec.2011.02.010>
- Paffenbarger RS Jr., Hyde R.T., Wing A., Hsieh C.C. (1986). Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *The New England journal of medicine* Mar 6;314(10):605-613. <https://doi.org/10.1056/NEJM198603063141003>
- Palos, J. (2009). ¿Por qué hacer actividades de aprendizaje-servicio? En Puig, J. M. (Coord.), *Aprendizaje Servicio (APS). Educación y compromiso cívico* (pp. 151-161). Barcelona: Grao.
- Parlamento Europeo y Consejo de la Unión Europea (2006). Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo de 18 de diciembre de 2006 sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente. *Diario Oficial de la Unión europea*, 30(12), 2006.
- Pate, R. R. y O'Neill, J. R. (2008). Summary of the American Heart Association scientific statement: promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 23(1), 44-49. <https://doi.org/10.1097/01.JCN.0000305056.96247.bb>
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L. y Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth - A leadership role for schools - A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052>
- Pedraz, P. (2019). *Aprende jugando. Jugar: una garantía de aprendizaje real*. Madrid: Penguin Random House Grupo Editorial España.
- Pérez, M. (2016) ¿Por qué es necesario frenar la epidemia de la inactividad en los más pequeños? [Why do we need to stop the physical inactivity epidemic in children?]. RICYDE. Revista Internacional de Cien-

cias del Deporte. Volumen XII - Año XII. Pag :217 - 219 ISSN :1885-3137. Número 45. Julio. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2016.045ed>

Ruiz, J., España, V., Castro, J., Artero, G., Ortega, F., Cuenca, M., Jiménez, D., Chillón, P., Girela, M.A., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöstrom, M. y Castillo, M.J. (2011). Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*; 26(6),1210-1214. <https://doi.org/10.3305/nh.2011.26.6.5611>

Solis-Urra, P., Fernández-Cueto, N., Nanjarí, R., Huber-Pérez, T., Cid-Arnes, M. P., Zurita-Corvalán, N., Rodríguez-Rodríguez, F., & Cristi-Montero, C. (2019). A mejor condición física mejores resultados de una ley contra la obesidad (Better fitness, better results of a law against obesity). *Retos*, 36(36), 17-21. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66782>

Swartz, R. J., y Parks, S. (1994). *Infusing the Teaching of Critical and Creative Thinking into Content Instruction*. Pacific Grove, CA: Critical Thinking & Software.

Trujillo, F. (2016). El diseño de proyectos y el curriculum. *Cuadernos de Pedagogía*, nº 472, 66-69. Recuperado de:[http://fernandotrujillo.es/wp-content/uploads/2016/12/El\\_diseño\\_de\\_proyectos\\_y\\_el\\_curriculo.pdf](http://fernandotrujillo.es/wp-content/uploads/2016/12/El_diseño_de_proyectos_y_el_curriculo.pdf)

Vázquez, P. y Ortega, J.L. (2011). Competencias básicas. Desarrollo y evaluación en educación Secundaria. Madrid: Wolters Kluwer España.

Viñas, J. y Pérez, M. (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar española*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Presidencia de Gobierno y Fundación Alimentum.

Zabala, A. y Arnau, L. (2007). 11 Ideas clave: como aprender y enseñar competencias. Barcelona: Ed. Graó.

Anexo nº 1. Cronograma de actividades Proyecto Galiana Presenta: Escuela Activa y Saludable.

ACTIVIDAD	CURSO ESCOLAR 2018/2019											
	Junio	Sept	Octub	Novie	Dicie	Enero	Febre	Marzo	Abril	Mayo	Junio	
0. Presentación del proyecto(Claustro y Consejo Escolar)	X											
1. Evaluación de la condición física saludable.		X				X					X	
2. Realización de calendario 2019.		X	X	X								
3. Agenda Escolar 2019-2020		X	X	X								
4. Concurso para la portada del calendario.				X								
5. Edición de calendarios año 2009.					X							
6. Descansos Activos.		X	X	X	X	X	X					
7. Guión obra de teatro "Historias cortas para salir del sofá".			X	X	X	X						
8. Representaciones de obra teatro "Historias cortas para salir del sofá".									X	X		
9. Teatro "Villavitiús" con 1ºESO.					X							
10. Estudio de la dieta del Quijote siglo XVII. Teatro Quijote y Sancho				X	X							
11. Recreos Activos. (Todo el año)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12. Día "D" el gusto 1. (8 de noviembre).				X								
13. Día "D" la discapacidad. (3 de diciembre).					X							
14. Señalética del centro (escaleras, cafetería, entrada...)				X	X	X	X					
15. Concurso de retos (Acumula "Sanitos").						X	X	X	X			
16. Día "D" Runners: Escape Room (14 abril de 2018).									X	X		
17. Día "D" Runners: Aceptas el reto?									X			
18. Día "D" Runners y de la Educación Física en la calle									X			
19. Flashmob "Julie" (19 noviembre de 2018).				X								
20. Exposición Buenas Prácticas y metodología UCLM (9 enero).						X						
21. Día "D" el gusto 2. Cata de aceite (3 de abril de 2019).									X			
22. Charlas sobre Alimentación Saludable (marzo 2019)								X				
23. Carrera Solidaria contra la leucemia infantil (26 de octubre)			X									
24. Carrera Solidaria (alimentos para Amigos del Socorro)(23 de noviembre de 2018)				X								
25. Jornada Navidad + Activa (20 de diciembre de 2018)					X							
26. Viaje a la Nieve.(21 al 27 de enero de 2019)						X						
27. Encuentro Intercentros Atletismo 1ºESO.					X							
28. Encuentro Intercentros Rugby 2º y 3º ESO (19 febrero 2019)							X					
29. Encuentro Intercentros Orientación 3ºESO (7 mayo 2019)										X		
30. Encuentro Intercentros Multideporte 4ºESO (23 mayo 2019)										X		
31. Encuentro Intercentros Multideporte 1ºBACHILLERATO										X		
32. Iniciación Deportiva Escalada				X								
33. Iniciación Deportiva Yoga					X							
34. Iniciación Deportiva Judo										X		
35. Iniciación Deportiva Senderismo							X	X	X			
36. Concurso de cuentos.						X	X					
37. Concurso de Cortos.	X	X	X	X	X					X	X	
38. Concurso de Spots.									X	X		
39. Concurso de Marcapáginas.						X	X					
40. La salud y el deporte en la cultura clásica.				X								
41. La salud es lo que importa.						X	X					
42. Jornada de comida internacional.					X							
43. Creación de rutas saludables. (abril-mayo)									X	X		
44. Recorrido y representación teatralizada de las rutas saludables diseñadas.												
45. Trabajos relacionados con la salud.							X	X				
46. Taller para profesores, padres-madres y alumnos (23 de abril)									X			
47. Taller para profesores (23 de mayo).										X		
48. Programa de radio semanal. (Programa semanal todos los jueves desde enero a mayo).						X	X	X	X	X	X	
49. Healthy Wednesday (22 de mayo de 2019)										X		
50. Concurso de Camisetas para todo el centro con el motivo del proyecto.(mayo)										X		
51. Diseño de nuevas propuestas para gamificar en el aula.										X		
52. Talleres de participación					X	X						
53. Evaluación conjunta del Proyecto (Talleres por clases, encuestas prof. Alumnos, etc.										X	X	
54. Dinámicas de evaluación en familias.										X	X	
55. Gala Galiana Presenta 201.9 Escuela Activa y Saludable. (19 de junio de 2019).											X	