



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**PROYECTO EDUCATIVO
SOBRE EL
DESPLAZAMIENTO
ACTIVO:
” SÚBETE A LA BICI”**

Alumno/a: Celedonio Torres Luque

Tutor/a: Amador Jesús Lara Sánchez
Dpto.: Didáctica de la Expresión Corporal

Junio, 2017

ÍNDICE

Resumen	3
1. Introducción	4
2. Análisis de la población	4
2.1 Descripción de la población	4
2.2 Ámbito en el que se desarrolla la evaluación	5
2.3 Evaluación inicial.....	5
2.3.1 Cuestionario	5
3. Fundamentación	6
3.1 Detección de la necesidad y posibilidad de mejora.....	6
3.2 Contextualización.....	11
3.3 Agentes que contribuyen al desarrollo del trabajo	13
3.4 Beneficios e inconvenientes	14
4. Desarrollo del trabajo	15
4.1 Descripción del trabajo.....	15
4.2 Objetivos	15
4.2.1 Objetivo principal.....	15
4.2.2 Objetivos generales	15
4.2.3 Objetivos específicos.....	15
4.3 Contenidos.....	16
4.3.1 Sesiones.....	16
4.4 Metodología	16
4.5 Procedimiento.....	18
4.6 Temporalización.....	19
4.7 Sesiones.....	20
4.8 Recursos materiales.....	29
5. Evaluación	30
5.1 Evaluación.....	30
5.2 Conclusiones finales.....	30
6. Bibliografía	31
7. Anexos	33

RESUMEN

En nuestra vida diaria están muy presentes el sedentarismo, la obesidad... tanto en la sociedad, como en las aulas de los colegios. Con esto vemos la importancia de la actividad física y de cómo debemos enfocarla para tener una buena salud. En este proyecto se pretende que los alumnos, a los que va dirigido, se den cuenta de lo importante que es tener buenos hábitos de vida saludable desde edades tempranas y animarlos al uso del desplazamiento activo en bicicleta para prevenir enfermedades cardiovasculares, disminuir el riesgo de sufrir sobrepeso, mejorar la autoestima y crear una conciencia ecológica.

Este proyecto se basa en enseñar a los alumnos a conducir la bicicleta por la ciudad a través de las sesiones propuestas. Por último, se realizará una evaluación final para comprobar si existe un aumento en el desplazamiento activo y saber en qué grado han asimilado la información y si ha repercutido en su vida cotidiana. En resumen, se pretende que con este trabajo aumenten los desplazamientos activos en bicicleta y que a su vez, disminuyan los desplazamientos pasivos.

Palabras clave: actividad física, Educación Primaria, hábitos saludables.

Abstract

Hiking and the obesity are very present in our daily lives, as in the society as in the classrooms of the schools. With this, we value the importance of physical activity and how we should focus on it to have a good health. This project claims that the students, to whom it is directed, realize how important it is to have good healthy habits from an early age. In addition, this thesis tries to encourage them to use the bicycle to prevent cardiovascular diseases, to reduce the risk of being overweight and help them to improve their self-esteem and create an ecological conscience.

This project is based on teaching students how to drive the bicycle through the city using the proposed sessions. Finally, a final evaluation will be carried out to check if there is an increase in the active movement and know in which degree they have assimilated the information and if it has had an impact on their daily life. In summary, this works intends that the active movements by bicycle increase and at the same time, the passive movements are reduced.

Keyword: physical activity, Primary School, healthy habits

1. INTRODUCCIÓN

En el Colegio Divina Pastora de Martos (Jaén), donde he realizado las prácticas, se va a realizar una investigación sobre hábitos de vida saludable y el desplazamiento activo. Concretamente en las aulas de 6º de Educación Primaria

Uno de los principales motivos de dicha investigación es el sedentarismo, puesto que nos encontramos con una población poco activa debido a la falta de motivación hacia el deporte, además de malos hábitos alimenticios en los niños. Serra (2014) afirma que *“La infancia y la adolescencia no sólo se caracterizan por ser periodos de crecimiento rápido y maduración, sino también porque se adquiere el comportamiento para toda la vida. Si desde edades tempranas se les inculca esta motivación hacia la actividad física, cuando crezcan, van a seguir con esta motivación.”*

Desde mi punto de vista, los profesores, en concreto los de Educación Física, debemos de dar ejemplo y concienciar a nuestros alumnos y alumnas a que ellos mismos creen sus propios estilos de vida saludables porque, de algún modo, les servirá para el resto de sus vidas

2. ANÁLISIS DE LA POBLACIÓN

2.1 Descripción de la población

Este trabajo se dirige principalmente a los alumnos/as del 3 ciclo de Educación Primaria, concretamente a 6º de Primaria (10-11 años) en el Colegio Divina Pastora. En esta edad, los jóvenes comienzan a tener autonomía con respecto a años anteriores en lo que se refiere a los hábitos saludables y a su desplazamiento.

Aunque este trabajo está principalmente enfocado a los niños, hay que tener en cuenta otros factores como:

- El Centro nos va a prestar las instalaciones y materiales que se necesiten, así como ajustar el calendario escolar para la realización de las sesiones que se propongan.
- El profesorado participará en las actividades de manera directa e indirecta y desde el departamento de Educación Física se fomentarán los hábitos saludables y el desplazamiento activo.
- Los padres y las madres del alumnado, se deben implicar en la consecución de estos hábitos. Es importante que sean menos sobreprotectores a la hora del desplazamiento activo y les dejen una cierta libertad.

2.2 **Ámbito en el que se desarrolla la evaluación**

La intervención se va a llevar a cabo en el ámbito escolar, en donde el Centro Educativo, el profesor de aula y el resto de la comunidad educativa van a proporcionar información suficiente para facilitar la adecuada evolución de los alumnos. Se dará respuesta a las necesidades de los mismos proporcionándoles materiales, charlas informativas u otro tipo de intervención para poder realizar las sesiones.

2.3 **Evaluación inicial**

Arrien , Ubieta , Ugarriza, (2016) afirman que *“La evaluación inicial recoge información relevante del alumno, que nos ayuda a determinar desde dónde parte y construir el programa educativo acorde con los objetivos generales y específicos para conseguir el máximo desarrollo personal y social de todos y cada uno de nuestros alumnos y alumnas.”*

Esta evaluación inicial está formada por un cuestionario sobre hábitos saludables y desplazamiento activo. Dicho cuestionario nos servirá para saber desde qué punto partimos y el nivel que tienen los alumnos con respecto a estos temas.

2.3.1 Cuestionario

Como bien dice Sabino (1992) *“Un instrumento de recolección de datos es, en principio, cualquier recurso de que se vale el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información.”* Se ha creído oportuno pasar una encuesta a los alumnos (anexo 1), con el objetivo de obtener información de manera rápida y sencilla, para que ellos entiendan las preguntas propuestas y no sea algo complejo.

Es conveniente determinar con claridad:

- Qué tipo de información necesitamos y
- La opinión de las personas a la que va dirigido.

Fernández (2007) afirma que *“Esto debe permitir tomar decisiones sobre qué preguntas son necesarias y cuáles no, y sobre el estilo de redacción de las preguntas. Por ejemplo, no se puede utilizar el mismo lenguaje en un cuestionario dirigido a niños, que en uno dirigido a jóvenes o adultos Se recomienda que una vez especificado el tema y la población de la que se quiere obtener información, se defina una finalidad: para qué se necesita esa información”.*

Existen preguntas abiertas y preguntas cerradas. Según Hernández, Fernández y Baptista (2003) *“el uso de cada una de ellas depende del tipo de investigación que se esté llevando a cabo. Cada cuestionario obedece a diferentes necesidades y problemas de investigación, lo que da lugar a que, en cada caso, el tipo de preguntas sea diferente. Las preguntas abiertas no delimitan de antemano las alternativas de respuesta, dejan un espacio libre para que el encuestado escriba la respuesta. Esto permite respuestas más amplias y redactadas con las propias palabras del encuestado, pero el número de categorías de respuesta puede ser muy elevado; en teoría, es infinito.*

Este tipo de preguntas suelen ser más fáciles de construir, pero su análisis requiere mucho tiempo. Además, responder a este tipo de preguntas requiere de mayor tiempo y esfuerzo por parte del encuestado. Las preguntas cerradas contienen categorías o alternativas de respuesta previamente delimitadas, es decir, se presentan a los participantes las posibilidades de respuesta y ellos deben delimitarse a ellas. Pueden ser dicotómicas (dos alternativas de respuesta) o incluir varias alternativas de respuesta. Su elaboración requiere cierto tiempo. Hay que pensar cada pregunta y las posibles respuestas, pero posteriormente su análisis es relativamente rápido. Este tipo de preguntas requieren de un menor esfuerzo por parte de los encuestados, ya que estos no tienen que escribir o verbalizar pensamientos, sino simplemente seleccionar la alternativa que describa mejor su respuesta. Además, responder a un cuestionario con preguntas cerradas requiere menos tiempo que contestar a uno con preguntas abiertas.

La principal desventaja de este tipo de preguntas es que limita las respuestas de los encuestados y, en ocasiones, ocurre que ninguna de las categorías describe con exactitud lo que las personas tienen en mente.”

3. FUNDAMENTACIÓN

3.1 Detección de la necesidad y posibilidad de mejora

Uno de los principales problemas en España es la obesidad y el sedentarismo. La European Heart Network (2014) informa que *“España, con un 42% de la población, está situada dentro del top ten, concretamente en el cuarto lugar de los países europeos con más sedentarismo y por lo tanto no realiza ninguna actividad física durante la semana.”*

La Organización Mundial de la Salud (2010) recomienda a los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años, que la actividad física consista en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Como ya hemos visto, los desplazamientos activos son una oportunidad excelente para aumentar los niveles de actividad física en jóvenes y alcanzar los minutos aconsejados por la OMS. Pero dicha actividad física ha decaído notablemente en los últimos 30 años.

Para empezar el trabajo se ha partido del siguiente artículo:

Rodríguez, Villa , Pérez, et al. (2013) *Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de los niños españoles*. De este artículo se ha extraído la figura 1 y se ve claramente que solo un 0,3 % de los jóvenes acuden al centro educativo en bicicleta.

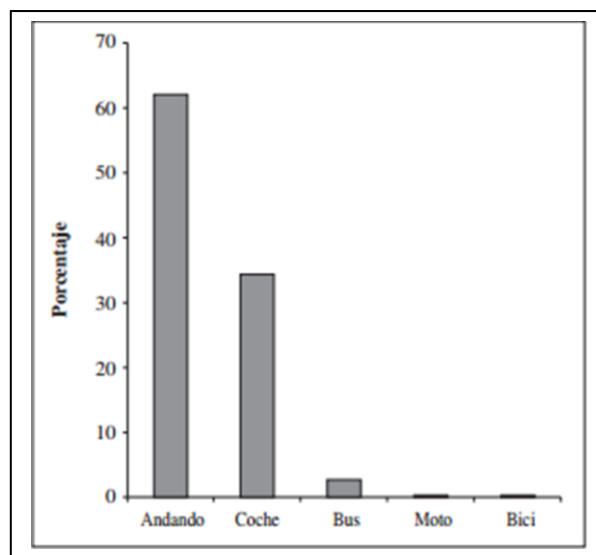


Fig. 1. Modo de desplazamiento al colegio. Rodríguez, Villa, Pérez, et al. (2013)

Como observamos en el gráfico, el 62,4% de los alumnos encuestados afirma que en edad escolar viajan al centro educativo de forma activa. Descomponiendo dicha cantidad, un

62,1% lo hace andando y tan sólo el 0,3%, en bicicleta, y el 37,6% restante se desplaza de forma pasiva. El transporte pasivo más utilizado es el coche, con un 34% del alumnado, mientras que el autobús y la moto es de un 3,6%.

Como conclusión de dicho artículo y su correspondiente tabla de frecuencias, podemos decir que el mayor porcentaje de los alumnos encuestados que se desplazan de forma activa realizan sus desplazamientos a pie, mientras que una mínima parte lo hace en bicicleta. Y que este porcentaje no varía notablemente en función de la edad de los encuestados.

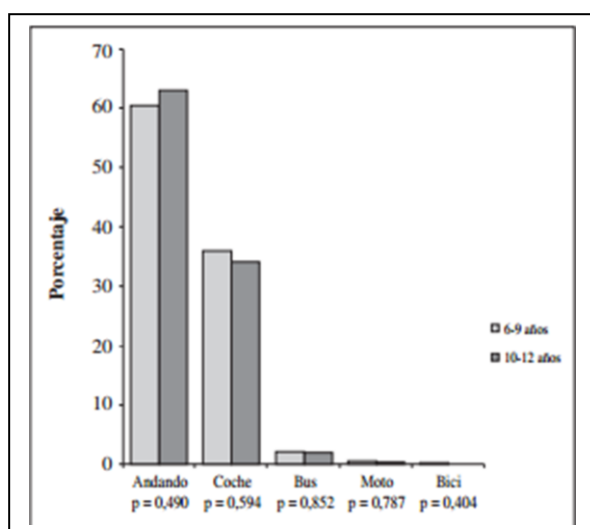


Fig. 2. Modo de desplazamiento al colegio según la edad. Rodríguez, Villa, Pérez, et al. (2013)

Los artículos relacionados con el desplazamiento activo sobre jóvenes españoles, de Chillón (2013) Six Trend in Active Commuting to School in Spanish Adolescents, muestra que *“hay un aumento en el porcentaje de los alumnos que prueban el método de desplazamiento en bicicleta. En este estudio se vio, desde una perspectiva de promocionar las actividades de desplazamiento activo, que una actividad diaria puede tener importantes consecuencias para la salud de los jóvenes. Este método provocó una disminución en el porcentaje de aquellos alumnos que iban al centro educativo andando o en coche y, a su vez, un aumento en aquellos alumnos que se desplazan en bicicleta.”*

Aunque el incremento del porcentaje sea mínimo (entre un 1% y 2%) es un avance importante en lo que se quiere conseguir.

Si miramos esto desde un punto de vista educativo y recapitamos sobre ello, llegamos a la conclusión de que, se va a lograr un incremento en el porcentaje de alumnos que van al colegio en bicicleta, con el correspondiente ejercicio físico que es un beneficio para ellos.

Desde un punto de vista más global, concretamente a nivel mundial, España se encuentra en una posición desfavorable en comparación con otros países en lo referente al desplazamiento activo de alumnos al Centro Escolar. En muchas de las ocasiones esto no se debe a la decisión de los alumnos sino a la distancia que hay entre el centro educativo y sus hogares, a la sobreprotección de los padres que no quieren dejar a sus hijos desplazarse en bicicleta y a la inseguridad del trayecto puesto que no hay espacios específicos para el desplazamiento como un carril bici.

En estos casos, el fomentar el desplazamiento activo tiene que ser iniciativa del Centro Escolar y de los padres de los alumnos que deben ver las ventajas que tiene sobre la vida de sus hijos. De este modo se necesita una colaboración padres-alumnos-Centro Escolar.

La encuesta que se ha realizado nos revela que hay un porcentaje considerable de alumnos que va al colegio andando. Eso significa que no se va a empezar desde cero y va a ser favorable contagiar al resto de alumnos a que realicen desplazamientos activos; también hay que decir que hay un alto porcentaje de alumnos que se desplazan en coche. El objetivo principal de este trabajo va a ser disminuir los desplazamientos andando o en coche por desplazamientos activos en bicicleta.

DESPLAZAMIENTO ACTIVO EN SU VIDA COTIDIANA					
NIÑOS	COCHE	10	45%	Global	
	BICI	0	0%	COCHE	46%
	ANDANDO	12	55%	BICI	0%
NIÑAS	COCHE	12	46%	ANDANDO	54%
	BICI	0	0%		
	ANDANDO	14	54%		

Fig. 3. Desplazamiento activo de los alumnos

Además de esto, también se les ha preguntado cuánta actividad física realizan a lo largo de la semana y se han recogido los siguientes datos:

ACTIVIDAD FÍSICA (2 O 3 DÍAS A LA SEMANA)			
NIÑOS	18	Porcentaje	Global
		82%	58%
NIÑAS	10	38%	

Fig. 4. Actividad física de los alumnos en la semana

El 58% de la clase realiza actividad física dos o tres veces a la semana. Lo cual está muy bien. *“Llevar una vida más saludable no tiene por qué sacarte de tu rutina semanal”*-decían muchos de los alumnos.

Según la OMS (2010) *“Con tres veces a la semana o 150 minutos puedes conseguir muchos beneficios que te ofrece la actividad física. Un estilo de vida saludable es la receta perfecta para evitar enfermedades crónicas, y cuando se trata de salud, lo mejor es la prevención. Al ejercitarte al menos 3 veces por semana, estás fortaleciendo tu sistema inmune, el corazón, tus músculos y huesos, el cerebro y, en general, pasas a tener una vida mucho más relajada y feliz”*.

Por este motivo, se plantea una mejora en los desplazamientos activos de los alumnos y alumnas, y hay que darles así una oportunidad a aquellos que por pereza no realizan ni desplazamientos activos ni actividad física.

También según la OMS (2010), *“Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio; además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales”*.

Al ver que esto estaba presente dentro de la clase y que la gran mayoría lo único que comían en los recreos era este tipo de alimentos, introduje dentro del cuestionario unas preguntas relacionadas con sus hábitos alimenticios y estos fueron los resultados:

¿HACES CUATRO COMIDAS DIARIAS?			Porcentaje	Global	
NIÑOS	SI	16	73%	SI	71%
	NO	6	27%	NO	29%
NIÑAS	SI	18	69%		
	NO	8	31%		

Fig. 5. Comidas diarias de los alumnos

La gran mayoría come de forma correcta sus comidas diarias, pero me llama la atención que, en los recreos, comen alimentos de bollería industrial, según mi observación.

Con la siguiente pregunta me quedó claro que nadie se preocupaba de llevar una buena alimentación o por lo menos en los recreos:

¿COMES FRUTA UNA VEZ AL DÍA?			Porcentaje	Global	
NIÑOS	SI	3	27%	SI	38%
	NO	8	73%	NO	63%
NIÑAS	SI	6	46%		
	NO	7	54%		

Fig. 6. Porcentaje de fruta ingerida por los alumnos

De esta manera me propuse con este trabajo hacer una intervención en dichas clases y organizar alguna charla relacionada con los hábitos alimenticios y los beneficios que conlleva comer fruta en horario escolar.

3.2. Contextualización

El centro concertado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria Divina Pastora se encuentra situado en la localidad de Martos, un pueblo y municipio español de la provincia de Jaén, en la Comunidad Autónoma de Andalucía, pertenece a la comarca metropolitana de Jaén. Tiene una extensión de 259,10 km², y una población de 24.240 habitantes en 2016, lo que hace que sea el quinto municipio de la provincia por población, y el segundo más importante del área metropolitana de Jaén, después de la capital, en población y actividad económica. Martos es conocida como la “Ciudad de la Peña” al estar situada a las faldas de un peñón conocido como la «Peña de Martos».

La actividad económica marteña se apoya en dos ejes productivos principales, el agrícola y el industrial, con gran presencia de este último en el municipio gracias a la

instalación de fábricas afines a la automoción y sus industrias auxiliares. Es un motor de empleo y riqueza para el municipio y su comarca.

El Colegio Divina Pastora se encuentra en una zona céntrica de la localidad. Está situado en la Calle Carrera que conecta con la Fuente Nueva. Una zona muy conocida y transitada por todos los ciudadanos debido a su situación histórica y a su localización en el centro de la parte antigua de la localidad. Este lugar está rodeado de comercio, la Iglesia de San Francisco de Asís, calles antiguas que nos llevan hacia el santuario de la Virgen de la Villa donde podemos apreciar las vistas de todo la localidad. También se encuentra situado muy cerca del otro colegio concertado de Martos, el Colegio San Antonio de Padua. Estos dos centros están unidos y mantienen una gran relación entre ellos.

Características del Centro

En cuanto a las instalaciones propias del centro, se puede decir que son bastante adecuadas. En los últimos años ha realizado una ampliación de sus instalaciones. Ha creado un edificio para los alumnos de Educación Secundaria. El centro imparte enseñanzas de Educación Infantil, Educación Primaria y Secundaria. Educación Infantil y Primaria están formadas por dos líneas en todos sus ciclos, mientras que Educación Secundaria solo tiene una única línea. Este centro educa en valores humano-cristianos. Pertenece a las religiosas calasancias, cuyo fundador es el Padre Faustino Míguez, sacerdote escolapio. Es un centro abierto a todos y su valor educativo es llevado a cabo por profesores, alumnos, padres, antiguas alumnas, Movimiento Calasancio, Voluntariado Misionero y personal de Administración y Servicios. Sus características más generales son:

Educación Infantil: dos líneas en cada ciclo. Este centro imparte los tres ciclos de Educación Infantil.

Educación Primaria: seis ciclos que forman la Educación Primaria con dos líneas en cada ciclo. En total son 12 grupos.

Educación Secundaria: formada por una sola línea en cada curso. Está compuesta por cuatro grupos.

El Claustro está compuesto por 32 profesores/as, incluidos especialistas de Música, Inglés y E. Física.

Aula de apoyo para Educación Primaria e Infantil.

El equipo directivo del centro está formado por la Directora Pedagógica, la representante de la entidad Titular, Administradora, el Jefe de Estudios y coordinadoras de calidad y de pastoral.

Otro personal del centro: una persona de mantenimiento, tres personas de limpieza, dos secretarías, dos personas en Administración y una en portería.

Un coordinador de Comunicación Lingüística en Educación Infantil. Tres coordinadores de Pastoral, un coordinador de Comisión de Cultura en Educación Primaria.

A.M.P.A. Asociación de Madres y Padres de Alumnos.

3.3 Agentes que contribuyen al desarrollo del trabajo

Para que este trabajo avance de la forma más favorable posible, se necesita que algunas entidades y personas colaboren eficazmente. Dichas entidades son las siguientes:

- EL CENTRO EDUCATIVO, lugar donde se va a realizar el trabajo. Es imprescindible su ayuda, aportando material para el desarrollo de las actividades y un lugar donde puedan dejar los alumnos las bicicletas. Se ha propuesto que, dentro de un almacén que tiene el centro, se instalen soportes en el suelo para que puedan aparcar sus bicicletas.

- EL PROFESORADO. La participación de los propios profesores del Centro Educativo también ayuda a la obtención de lo que se quiere conseguir, ya sea como participantes activos o como voluntarios en la organización de las diferentes actividades, mostrando su apoyo y, en sus clases, fomentando el desplazamiento al Centro en bicicleta. Además, podrían ser un ejemplo a imitar, si se involucran en realizar ellos mismo estos desplazamientos al Centro. Van a jugar un papel importante ya que, sin ellos, sería imposible dicho trabajo.

- LOS PADRES/MADRES DE LOS ALUMNOS, que viven cerca del Centro, pueden colaborar observando, tanto los desplazamientos a pie, como los que se realizan en bicicleta para que el trayecto sea más seguro para los alumnos/as. Además, en los padres recae la responsabilidad de permitir a sus hijos que se desplacen al Centro en bicicleta. Y que sean conscientes de los beneficios que presentan estos desplazamientos.

- LA AMPA. Su colaboración consistiría en la sensibilización al resto de padres de la importancia de este proyecto y en la realización de las diferentes actividades programadas.

- LA POLICIA LOCAL puede colaborar proporcionando seguridad necesaria cuando se realice el circuito urbano o colaborar simplemente en el día a día controlando la entrada y salida al colegio. También pueden colaborar dando charlas sobre educación vial.

- EL AYUNTAMIENTO DE MARTOS. Su colaboración consistiría en proporcionar subvenciones de materiales necesarios para el proyecto y facilitar, desde su autoridad, la colaboración de la policía local y enviar también al Centro expertos que puedan dar las charlas sobre educación vial y hábitos saludables

3.4 Beneficios e inconvenientes

En este proyecto existen una serie de beneficios e inconvenientes como podemos observar en la siguiente tabla:

	BENEFICIOS	INCONVENIENTES
FÍSICO	<ul style="list-style-type: none">-Mejora de la salud-Previene enfermedades cardiovasculares-Disminuye el riesgo de sufrir sobrepeso	<ul style="list-style-type: none">-Caídas-Dolor de espalda y cuello-Lesiones
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">-Aumento de relaciones entre alumnos-Más responsabilidad y autonomía	<ul style="list-style-type: none">-Alumnos sin posibilidad de bicicleta-Accidentes debido a la falta de respeto de las normas de circulación
PSICOLOGICO	<ul style="list-style-type: none">-Reducción de estrés-Mejora del autoestima-Espíritu de superación	<ul style="list-style-type: none">-Accidentes debido a la falta de concentración del alumnado
MEDIOAMBIENTAL	<ul style="list-style-type: none">-Disminución de la contaminación	<ul style="list-style-type: none">-Tirar basura al medio

Fig. 7. Beneficios e inconvenientes del desplazamiento activo

4. DESARROLLO DEL TRABAJO

4.1. Descripción

Se trata de un proyecto dentro del ámbito educativo en el que se busca el fomento del desplazamiento activo en bicicleta. Se dirige principalmente a los alumnos/as del 3 ciclo de Educación Primaria, concretamente a 6º de Primaria (10-11 años) en el Colegio Divina Pastora ubicado en la localidad de Martos (Jaén).

Por parte del Centro y del departamento de Educación Física se han planificado una serie de sesiones que se llevarán a cabo en horario escolar y en horario extraescolar, con el fin de motivar al alumnado, además de sesiones con los padres para concienciarlos de los beneficios que trae consigo el desplazamiento activo.

Las sesiones se realizan primero en el grupo A del 6º curso y, cuando se hayan realizado todas las sesiones, empezará el grupo B.

4.2. Objetivos

4.2.1 Objetivo principal: promover el desplazamiento activo en bicicleta con el fin de que los jóvenes se desplacen de este modo al centro educativo

4.2.2 Objetivos generales:

- Conceptuales:
 - Conocer el modo correcto del desplazamiento en bicicleta
 - Conocer los beneficios para mejorar su condición física
- Procedimentales:
 - Utilizar las habilidades básicas sobre manejo y control de la bicicleta
 - Aplicar las normas de seguridad vial
- Actitudinales
 - Adquirir una conciencia crítica para la correcta actitud de circulación en bicicleta
 - Adquirir actitudes de respeto, tolerancia y cooperación a través de las diferentes actividades.

4.2.3 Objetivos específicos:

- Formar a los alumnos/as adecuadamente en la conducción y uso de la bicicleta
- Educar a los alumnos/as en normas de circulación

- Propiciar la mejora de la condición física mediante la utilización de la bicicleta.
- Reducir el número de alumnos/as que se desplazan al centro educativo en transporte diferente a la bicicleta
- Aumentar el grado de autonomía de los alumnos/as en el desplazamiento activo en bicicleta
- Concienciar a los alumnos en tener hábitos alimenticios saludables

4.3 Contenidos

- Desplazamiento activo en bicicleta.
- Ajuste de la bicicleta al usuario.
- Habilidades básicas de control y manejo de la bicicleta.
- Uso de la bicicleta e indumentaria correspondiente.
- Normas básicas de educación vial.
- Calidad de vida a través de la bicicleta.
- Hábitos saludables en el Centro para la mejora de la calidad de vida.

4.3.1 Sesiones

Sesión 1	Introducción
Sesión 2	La bicicleta
Sesión 3	Charla sobre Educación Vial
Sesión 4	Circuito escolar
Sesión 5	
Sesión 6	
Sesión con los padres	Explicación del proyecto
Sesión 7	Circuito urbano
Sesión 8	Charla sobre hábitos saludables
Sesión 9	Haz tu mapa
Sesión 10	Salida al medio natural

4.4 Metodología

La metodología, según el decreto 105/1992 del BOJA del 9 de junio, “*constituye el conjunto de criterios y decisiones que organizan, de forma global, la acción didáctica en el aula: papel que juegan los alumnos y profesores, utilización de medios y recursos, tipos de actividades, organización de los tiempos y espacios, agrupamientos, secuenciación y tipo de tareas, etc*”.

Es evidente que existen metodologías diversas, según los aspectos curriculares a considerar, que, sin embargo, serán capaces de desarrollar similares intenciones educativas. Como metodología, dentro de las deductivas, utilizaremos el mando directo y, dentro de las inductivas, el descubrimiento guiado.

El mando directo se basa en un estilo tradicional que ha sido el más utilizado en Educación Física y, según Contreras (1994), todavía sigue siendo. Sin embargo, Delgado (2010) suaviza la aplicación de este estilo en lo que denomina mando directo modificado. Sus principales características son:

- Explicación de la tarea por parte del profesor y demostración por un modelo.
- Ritmo impuesto por el profesor (Existen voces de mando)
- Conocimiento de los resultados al final
- Al final de la clase, algún tipo de refuerzo positivo, negativo o neutro.
- No tiene en cuenta las diferencias individuales.
- Organización muy formal.
- Posición del maestro destacada y externa al grupo.
- Relaciones entre alumnos/as y profesor nulas.
- Uso de instrumentos de mando: silbato, tambor.

En el aprendizaje por descubrimiento Bruner (1960), afirma que *“el maestro organiza la clase de manera que los estudiantes aprendan a través de su participación activa. Se suele hacer una distinción entre el aprendizaje por descubrimiento, donde los estudiantes trabajan por sí solos la mayor parte del tiempo, y el descubrimiento guiado en el que el maestro proporciona su dirección. En el aprendizaje por descubrimiento guiado se les presenta a los estudiantes preguntas intrigantes, situaciones ambiguas o problemas interesantes. En lugar de explicar cómo resolver el problema, el maestro proporciona los materiales apropiados, intriga a los estudiantes para que hagan observaciones, elaboren hipótesis y comprueben los resultados”*.

Los principios psicopedagógicos y didácticos a tener en cuenta son:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno/a, y de sus conocimientos previos.
- La construcción de aprendizajes significativos, relacionando los nuevos conocimientos con los que ya se poseen.
- La intervención didáctica ha de posibilitar que los alumnos realicen aprendizajes significativos por sí mismos.
- Partir de la realidad del alumno e impulsarle a ir un poco más allá.

- Todo ello implica una intensa actividad por parte del alumno. Sólo es posible si el alumno quiere aprender y quiere aprender si está motivado para aprender.
- El profesor es un mediador del aprendizaje.
- Metodología activa e investigadora.
- Desarrollo del pensamiento crítico y motivador.
- Aprendizaje constructivo significativo desde la experiencia.

Para desarrollar estos principios, se llevarán a cabo diferentes técnicas y estrategias metodológicas:

- La exposición del maestro al gran grupo.
- Charlas al alumnado
- Las sesiones en las que el alumno deberá implicarse
- Los agrupamientos de los alumnos relacionados con las actividades a desarrollar y atendiendo a la diversidad: gran grupo, pequeños grupos, parejas e individualmente. Siempre intentando hacer grupos heterogéneos en cuanto a los miembros y lo más homogéneo posible entre grupos.
- Conocimiento de objetivos. Antes de comenzar la sesión se le transmitirá al alumnado qué se espera de ellos, qué objetivos se quieren conseguir y cómo se pretende que esto suceda.
- Conocimiento de resultados, tras algunas tareas. Y al finalizar la sesión, se les aplicará un feedback.

4.5 Procedimiento

Las actividades se llevarán a cabo en varias sesiones a lo largo del segundo trimestre. Se realizarán durante las clases de Educación Física o en horario extraescolar.

Las clases de 6º de Educación Primaria, tanto para el grupo A como para el B, tienen un horario de 2 clases de 45 minutos, con lo que serían 1 hora y 30 minutos a la semana. En el caso de necesitar horas extra se pedirán a algunos profesores que quieran implicarse y se les devolverán cuando haya finalizado el proyecto.

Además de las sesiones que se desarrollan durante el periodo lectivo, se realizaran otro tipo de actividades para que padres y madres del alumnado, profesores del centro escolar y personas interesadas en el desarrollo del proyecto, puedan asistir para concienciarlos, vean lo interesante que puede llegar a ser y puedan colaborar en su desarrollo.

Las actividades del proyecto que se programarán son las siguientes con sus respectivas horas.

4.6 Temporalización

Las sesiones se realizan primero en el grupo A del 6º curso que tiene clase los lunes y los jueves y, cuando se hayan realizado todas las sesiones, empezará el grupo B, el cual tiene las clases los martes y los viernes.

Enero 2018								Febrero 2018								Marzo 2018							
N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	N.º	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	1	2	3	4	5	6	7	5				1	2	3	4	9				1	2	3	4
2	8	9	10	11	12	13	14	6	5	6	7	8	9	10	11	10	5	6	7	8	9	10	11
3	15	16	17	18	19	20	21	7	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	18
4	22	23	24	25	26	27	28	8	19	20	21	22	23	24	25	12	19	20	21	22	23	24	25
5	29	30	31					9	26	27	28					13	26	27	28	29	30	31	

Sesión	Grupo A	Grupo B
Sesión 1	8/01/2018	9/02/2018
Sesión 2	11/01/2018	13/02/2018
Sesión 3	15/01/2018	16/02/2018
Sesión 4	18/01/2018	20/02/2018
Sesión 5	22/01/2018	23/02/2018
Sesión 6	25/01/2018	27/02/2018
Sesión con los padres	22/01/2018	26/02/2018
Sesión 7	29/01/2018	2/03/2018
Sesión 8	1/02/2018	6/03/2018
Sesión 9	5/02/2018	9/03/2018
Sesión 10	8/02/2018	13/03/2018

4.7 Sesiones

PROYECTO EDUCATIVO SOBRE EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y HÁBITOS SALUDABLES "SUBETE A LA BICI"		
SESIÓN 1	DURACIÓN	
		
	<p>Empezaremos con una explicación e introducción a este tipo de desplazamiento activo. Esta primera clase será para explicar de qué consta este proyecto y cuál es su objetivo.</p>	20 min.
PARTE PRINCIPAL	<p>Se les plantearan una serie de preguntas para que ellos se impliquen y piensen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Qué es el desplazamiento? -¿Qué es el desplazamiento activo? ¿Y el desplazamiento pasivo? -¿Tiene algo en común los estilos de vida saludables con el desplazamiento activo? -¿Sabes algo sobre los hábitos saludables? 	25 min.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> -Papel -Lápiz 	
UBICACIÓN	Aula del centro	

PROYECTO EDUCATIVO SOBRE EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y HÁBITOS SALUDABLES "SUBETE A LA BICI"		
SESIÓN 2	DURACIÓN	
		
	<p>En esta sesión el papel importante lo tomara la bicicleta.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se explicaran de manera exhaustiva todas las partes de ella para que entienda mejor su manejo y como funciona. -Uno de los puntos fuertes será ajustar la bicicleta a nuestras características y poder sacar la mayor eficiencia posible (sillín y manillar) 	30 min.
<p>También se explicaran cual es la indumentaria reglamentaria que se necesita para ir por ciudad en bicicleta. Algunas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Casco, ropa cómoda, zapatillas -El chaleco debe de llevarse siempre en zona urbana 		15 min.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> -Bicicleta -Indumentaria de bicicleta 	
UBICACIÓN	Patio escolar	

<p>PROYECTO EDUCATIVO SOBRE EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y HÁBITOS SALUDABLES "SUBETE A LA BICI"</p>		
<p>SESIÓN 3</p>		<p>DURACIÓN</p>
		
	<p>En esta sesión tendrá lugar la charla informativa sobre educación vial. Contaremos con un policia local que se encargara de ella, Con esta charla se quiere concienciar a los alumnos al desplazamiento activo de manera segura y hacer las cosas de forma correcta.</p>	<p>45 min.</p>
<p>Se les preguntara a los alumnos si conocen las diferentes normas de circulación, así como el uso de la bicicleta en zona urbana. Se explicaran y aclararan todas las cuestiones que este tema susciten</p> <p>Además hablaremos sobre los siguientes aspectos de vital importancia de la normativa</p> <ul style="list-style-type: none"> -Zonas de circulación, circulación en carril bici, circulación en calzada urbana, señales de tráfico 		
		
<p>MATERIALES</p>	<p>-Papel -Lápiz</p>	
<p>UBICACIÓN</p>	<p>Aula de audiovisuales</p>	

PROYECTO EDUCATIVO SOBRE EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y HÁBITOS SALUDABLES "SUBETE A LA BICI"		
SESIÓN 4, 5 y 6	DURACIÓN	
		
<p>Esta sesión será el inicio de la práctica del desplazamiento activo.</p> <p>Un circuito en el patio escolar pintado con tiza y con picas, conos y demás utensilios que se necesiten para simular las señales de tráfico.</p> <p>Sera un circuito sencillo en el que aprendan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Girar a derecha e izquierda señalizando con el brazo. -Mirar hacia atrás 	<p>Para motivar a los alumnos se les dará el rol de policia a dos o tres alumnos que irán cambiando.</p> <p>Con el fin de aprender correctamente las normas y las vayan asimilando, los policías pondrán multas a los ciclistas que circulan por el circuito</p>	45 min.
		
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> --Bicicleta -Indumentaria de bicicleta -Materiales para hacer el circuito 	
UBICACIÓN	Patio escolar	

PROYECTO EDUCATIVO SOBRE EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y HÁBITOS SALUDABLES "SUBETE A LA BICI"		
SESIÓN CON LOS PADRES		DURACIÓN
		
<p>Empezaremos con una explicación e introducción a este tipo de desplazamiento activo. Esta primera clase será para explicar a los padres en que consiste este proyecto y cuál es su objetivo.</p> <p>A través de esta charla se les intenta concienciar y que vean cuales son los beneficios del desplazamiento activo.</p> <p>Se aclararan todas las dudas que surjan para que así se queden tranquilos y que vean que no supone ningún riesgo.</p> <p>Se preguntara si algún padre quiere implicarse en el proyecto.</p>		1 hora aprox.
		
MATERIALES		-Papel -Lápiz
UBICACIÓN		Aula de audiovisuales

SESIÓN 7 CIRCUITO URBANO

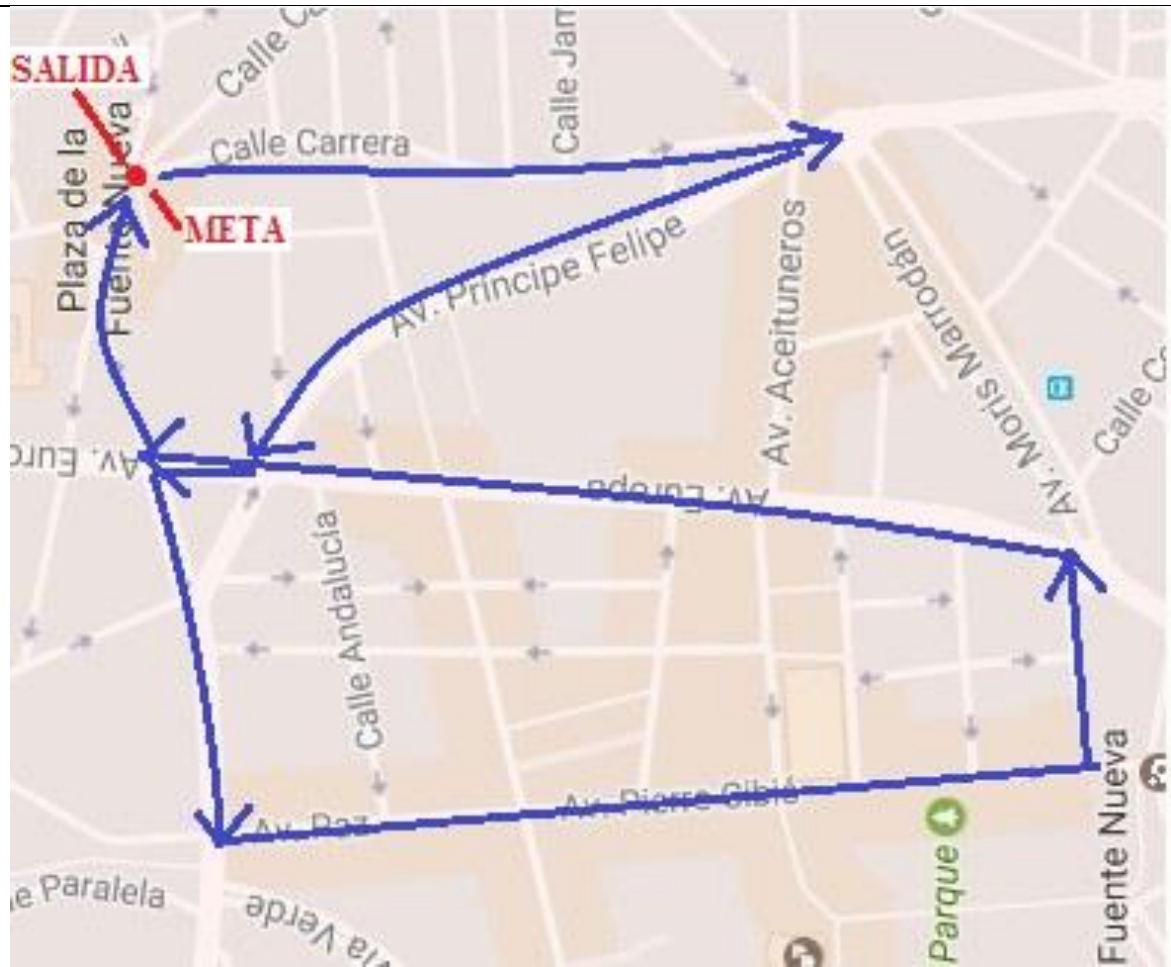
Antes de realizar la salida en bicicleta por zona urbana hay que atender a una serie de orientaciones que se van a necesitar para una buena organización:

- La salida se hará colocándose en hilera de tres
- El profesor que guiará el grupo se colocará delante del pelotón de alumnos e iniciará la marcha a la que se incorporarán el resto de componentes. El último que cierre el pelotón será otro profesor.
- Durante el trayecto, uno de los profesores es el encargado de guiar, otro estará pendiente del orden en el grupo.
- Se explicara con antelación el recorrido que se hará desde el punto inicial hasta el punto final.
- También habrá profesores en lugares estratégicos por si algún alumno se pierde u ocurriese algún accidente.
- Cuando todos los alumnos terminen el trayecto, se recalcaran las normas que han que han realizado correctamente y las que no.

PROYECTO EDUCATIVO SOBRE EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y HÁBITOS SALUDABLES "SUBETE A LA BICI"

SESIÓN 7

DURACIÓN



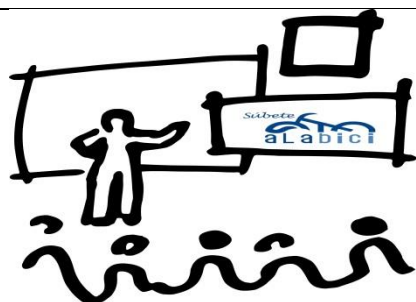
En la sesión 5 se realizara el circuito por vía urbana.
 -Aquí pondrán en práctica todo lo aprendido en las anteriores sesiones.
 -El recorrido deberán de haberlo memorizado con antelación.
 -Hay que tener presente que el ayuntamiento a través de la policia local ayudara en el recorrido, además de profesores en lugares estratégicos.
 -El recorrido dura aproximadamente 30 minutos, en el caso de que no diese tiempo se tomaría prestadas horas de profesores implicados y luego se les devolverían.

MATERIALES	-Bici -Indumentaria	
UBICACIÓN	Calles de Martos	

PROYECTO EDUCATIVO SOBRE EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y HÁBITOS SALUDABLES "SUBETE A LA BICI"

SESIÓN 8

DURACIÓN



En esta sesión tendrá lugar la charla informativa sobre hábitos saludables. Con esta charla se quiere concienciar a los alumnos al hábito saludable diario enfocado sobretodo a comer de forma correcta.

45 min.

- Se les preguntara a los alumnos si conocen hábitos de vida saludable y se les da tiempo. Se explicaran y aclararan todas las cuestiones que este tema susciten
- El objetivo principal de la charla es que los niños lleven fruta u otro alimento que no sea bollería industrial debido al alto consumo de estos alimentos en el centro escolar



MATERIALES

-Papel
-Lápiz

UBICACIÓN

Aula de audiovisuales

PROYECTO EDUCATIVO SOBRE EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y HÁBITOS SALUDABLES "SUBETE A LA BICI"	
SESIÓN 9	DURACIÓN
	
<p>Esta sesión será un poco diferente.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tendrán que recordar el recorrido que hacen andando o en bicicleta para ir al centro escolar. -Harán un mapa con el recorrido e irán añadiendo lugares importantes que encuentran (monumentos, sitios culturales, etc.) -Los alumnos que quieran hacerlo expondrán su mapa a sus compañeros 	<p>30 min.</p> <p>15 min</p>
	
MATERIALES	-Papel -Lápiz
UBICACIÓN	Aula del centro

PROYECTO EDUCATIVO SOBRE EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO Y HÁBITOS SALUDABLES "SUBETE A LA BICI"	
SESIÓN 10 SALIDA A LA VIA VERDE DEL ACEITE	DURACIÓN
	
<p>En esta sesión se realizara una salida en bicicleta al medio natural.</p> <p>-El recorrido será desde Martos hasta Torredelcampo aproximadamente.</p> <p>-Irán tres profesores, además de los padres que quieran acompañarnos para ayudar en la organización.</p>	1 h 30 min
	
MATERIALES	-Bicicleta -Indumentaria -Botiquín
UBICACIÓN	Vía Verde del Aceite

4.8 Recursos materiales

INSTALACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Patio escolar en donde se realizaran las diferentes sesiones. - La clase correspondiente a su curso para las clases teóricas. - Un aula de audiovisuales para las charlas formativas.
RECURSOS MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Una bicicleta por alumno. Esta será indispensable para poder llevar a cabo el proyecto

con normalidad.

- La indumentaria correspondiente con el uso de la bicicleta: casco, chaleco reflectante.
- Botiquín de primeros auxilios con gasas, esparadrapo, vendas, medicamentos habituales, tijeras y guantes, entre otros.
- Kit de reparación para la bicicleta en el caso de que hubiese algún tipo de problema como un pinchazo. Compuesto por: cámaras, desmontables e inflador de mano.
- Para la correcta realización de las sesiones se necesitarán materiales como: cuerdas, picas, conos, ladrillos y tizas.

5 EVALUACIÓN

5.1 Evaluación

A lo largo de todas las sesiones se observará y tomará nota del progreso de cada uno de los alumnos. Además, el maestro tendrá en cuenta la participación e involucración del alumnado

Además se realizará una evaluación final en donde se comprobara la eficacia del proyecto y saber si han aumentado los desplazamientos activos.

Por último se hará una autoevaluación del proyecto planteando las siguientes preguntas:

- a) ¿La progresión de la sesión ha sido la adecuada?
- b) ¿Los objetivos están adaptados a los alumnos? ¿Por qué?
- c) ¿Se han conseguido los objetivos y contenidos de manera adecuada? ¿Por qué?
- d) ¿Se me ha entendido durante las explicaciones?
- e) ¿He resuelto todas las dudas planteadas?
- f) ¿Qué se debe mejorar?

Si alguna pregunta tiene respuesta negativa debo analizar porqué ha sido así para intentar mejorarla.

5.2 Conclusiones finales

Como resultado de este proyecto, se puede concluir que la mayoría de los alumnos están mentalizados a cambiar su modo de desplazarse al Centro Escolar, y por lo tanto, disminuir el número de alumnos que se desplazan en vehículo de motor, aumentando así su grado de autonomía al utilizar la bicicleta.

La importancia de practicar el desplazamiento activo como algo rutinario, ayudara no solo a lograr un mayor bienestar físico y mental, sino que también a adquirir actitudes de

respeto, tolerancia y cooperación. A través de la adquisición de estas actitudes, la utilización de habilidades básicas sobre el manejo y control de la bicicleta y aplicando las normas de seguridad vial, podrán practicar el correcto desplazamiento en bicicleta.

6 BIBLIOGRAFÍA

Arrien, E., Ubieta, E., Ugarriza, J.R. (2016) La evaluación inicial en las Aulas de Aprendizaje de Tareas. Departamento de Educación, Universidades e investigación. 6-7.

Recuperado de

http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/dig_publicaciones_innovacion/es_neespeci/adjuntos/18_nee_110/110016c_Doc_IDC_aat_eval_inic.pdf

Bel Serrat, S. (2014) *Dieta, estilos de vida y factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes europeos*. Tesis de la Universidad de Zaragoza. Recuperado de

<http://zaguan.unizar.es/record/13367/files/TESIS-2014-009.pdf>

BOJA (1992) Decreto 105/1992, de 9 de junio, por el que se establecen las Enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía

Chillón, P., Martínez, D., Ortega, F., Pérez, I.J., et al. (2013) Six – year trend in active commuting to school in Spanish Adolescents: The AVENA and AFINOS studies. *International Journal of Behavioral Medicine* 20: 529- 537

Chillón, P., Ortega, F., Ruiz, J.R., et al. (2009), Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents: the AVENA study Group. *European Journal of Public Health* 19: 470- 476

Delgado, M.A. (2010) Los métodos de enseñanza en Educación Física. Temas para la Educación. Nº 11. Recuperado de

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7619.pdf>

European Heart Network (2014) EuroHeart II: Dieta, Actividad Física y Prevención de la Enfermedad Cardiovascular en Europa. 28 Febrero. Recuperado de

<https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/EU-funded-project-sheds-light-on-cardiovascular-diseases>

Fernández, L. (2007) ¿Cómo se elabora un cuestionario? Institut de Ciències de l'Educació. Universitat de Barcelona. Butlletí LaRecerca, ficha 8, 1-9. Recuperado de <http://www.ub.edu/ice/recerca/pdf/ficha8-cast.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (3a ed.). (2003) *Metodología de la investigación*. México: Editorial McGraw-Hill.

Martínez, F. (2002) *El cuestionario: Un instrumento para la investigación en las ciencias sociales*. España, Barcelona: Editorial Laertes

Organización Mundial de la Salud (2010) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

Organización Mundial de la Salud (2015) Alimentación sana. Nº 394. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

Reibelo, J.D. (1998) Método de enseñanza. Aprendizaje por descubrimiento. *Dialnet. Aula abierta Nº 71*. 127-130. Recuperado de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-MetodoDeEnsenanza-45424.pdf>

Rodríguez, C., Villa, E., Pérez, I.J., et al. (2013) Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de los niños españoles. *Nutrición hospitalaria*. 28(3):756-763. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n3/30original26.pdf>

Sabino, C. (1992) *El proceso de investigación*. Caracas, Venezuela. Editorial Panapo.

7 ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario evaluación inicial

- Marque con una X Chico Chica
1. ¿Cómo vienes al colegio?
 - a. Andando
 - b. En bici
 - c. En Coche
 2. ¿Cómo te desplazas habitualmente entre semana?
 - a. Andando
 - b. En bici
 - c. En Coche
 3. ¿Cómo te desplazas habitualmente los fines de semana?
 - a. Andando
 - b. En bici
 - c. En Coche
 4. ¿Utilizas la bicicleta a menudo como medio de transporte o como actividad saludable?
 - a. Si
 - b. No
 5. ¿Te gusta practicar actividad física?
 - a. Si
 - b. No
 6. ¿Haces actividades extraescolares deportivas?
 - a. Si
 - b. No
 7. ¿La elegiste tú o tus padres?
 - a. Yo
 - b. Mis Padres
 8. ¿Qué actividad prácticas y cuántos días a la semana?
 9. ¿Cuántas horas a la semana practicas algún deporte o haces ejercicio?
 - a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3 o más horas

10. ¿Cuántas horas al día utilizas el ordenador, portátil, internet, móvil, tablet o consolas?

- a. 0
- b. 1
- c. 2
- d. 3 o más horas

11. ¿A qué hora te vas a dormir entre semana? ¿A qué hora te despiertas entre semana?

12. ¿Desayunas todas las mañanas?

- a. Si
- b. No

13. ¿Almuerzas en el recreo?

- a. Si
- b. No

14. ¿Comes al medio día todos los días?

- a. Si
- b. No

15. ¿Meriendas por la tarde?

- a. Si
- b. No

16. ¿Cenas todos los días?

- a. Si
- b. No

17. ¿Comes fruta al menos una vez al día?

- a. Si
- b. No

18. ¿Con que frecuencia comes chucherías?

- a. Nunca
- b. 1 vez a la semana
- c. Entre 2 o 3 veces a la semana
- d. Todos los días