

Propuesta didáctica: La salud



Patricia Martínez León, 3H
Didáctica de las Ciencias Sociales

Resumen: La propuesta didáctica presentada a continuación, aunque está concebida desde la interdisciplinariedad, se inscribe en el área de “Conocimiento del medio natural, social y cultural”, y se dirige concretamente a alumnos de segundo ciclo de Educación Primaria, a pesar de enmarcarse dentro de una propuesta más amplia destinada a toda la Educación Primaria. Los contenidos que se propone, pertenecientes al bloque sobre salud y desarrollo personal, consisten no solo en un mejor conocimiento por parte de los alumnos de su propio cuerpo y de las partes que lo constituyen, así como de los cambios que conllevan su desarrollo y, por consiguiente, las distintas etapas de la vida; sino también en la incorporación de hábitos de vida saludables en el seno de una sociedad cuya cultura del ocio cada vez es más tendente al sedentarismo (por tanto, el tratamiento de los contenidos se vincula en todo momento con la realidad y problemática sociales). La que sigue, en suma, constituye una propuesta en la que se expone cómo provocar la construcción por parte de los niños de dos conceptos/dimensiones fundamentales en el área en que se inserta (el espacio y el tiempo), por medio del abordaje de los contenidos ya mencionados, y partiendo de la consideración de las concepciones espontáneas de los alumnos al respecto, en el intento de proveerles de unos aprendizajes significativos; posibilitando que la distancia entre el nivel conceptual poseído o adquirido de esos aprendizajes y el de la práctica personal realizada o realizable por los alumnos (como se explica en la propuesta) deje de ser insalvable.

Resum: La proposta didàctica presentada a continuació, encara que està concebuda des de la interdisciplinarietat, s'insereix a l'àrea de “Coneixement del medi natural, social i cultural”, i s'adreça concretament a alumnes de segon cycle d'Educació Primària, tot i emmarcar-se dins d'una proposta més ampla destinada a tota l'Educació Primària. Els continguts que es proposa, pertanyents al bloc sobre salut i desenvolupament personal, consisteixen no sols en un millor coneixement per part dels alumnes del seu propi cos i de les parts que el constitueixen, així com dels canvis que comporten el seu desenvolupament i, consegüentment, les distintes etapes de la vida; sinó també en la incorporació d'hàbits de vida saludables al si d'una societat la cultura de l'oci de la qual cada vegada és més tendent al sedentarisme (per tant, el tractament dels continguts es vincula en tot moment amb la realitat i problemàtica socials). La que segueix, en suma, constitueix una proposta en la que s'exposa com provocar la construcció per part dels xiquets de dos conceptes/dimensions fonamentals a l'àrea en que s'insereix (l'espai i el temps), mitjançant l'abordatge dels continguts ja esmentats, i partint de la consideració de les concepcions espontànies dels alumnes al respecte, en l'intent de proveir-los d'uns aprenentatges significatius; possibilitant que la distància entre el nivell conceptual posseït o adquirit d'eixos aprenentatges i el de la pràctica personal realitzada o realitzable pels alumnes (com s'explica a la proposta) deixi de ser insalvable.

Abstract: The educational proposal presented immediately, although it was conceived from the interdisciplinary, it fits into the area of “Knowledge of the natural, cultural and social environment” and is directed specifically to students in the second cycle of Primary Education, despite being framed into a wider proposal aimed at the entire Primary Education. The contents that are being proposed belong to the area of health and personal development, consist not only a better understanding by students of his own body and its constituent parts, as well as the changes brought on their development and, consequently, the different stages of life; but also in the incorporation of healthy living habits within a society whose culture of leisure is increasingly tending to sedentary (so that, the treatment of the contents is linked in all the time with the reality and social problems). The following, in sum, is a proposal which sets out how to raise the building by children of two concepts or basic dimensions in the area that is inserted (in space and time), through the treatment of the contents mentioned, and based on the consideration of students' spontaneous conceptions about, in trying to provide some meaningful learning; enabling the distance between the conceptual level owned or acquired from such learning and practice staff made or realizable by the students (as explained in the proposal) fails to be insurmountable.

ÍNDICE

- **Decisiones para una unidad didáctica**

- **El ser humano: tiempo y espacio**
 - El ser humano y el tiempo

 - El ser humano y el espacio

- **Las concepciones espontáneas del alumnado**
 - Indagación sobre las concepciones espontáneas de los alumnos

 - Recuento, registro e interpretación de las respuestas dadas por los alumnos

 - Mapa conceptual de las concepciones espontáneas de los alumnos

DECISIONES PARA UNA UNIDAD DIDÁCTICA

La elección del tema sobre el que versará nuestra unidad didáctica, el ser humano, se debe al interés que hemos considerado que tendría el tratamiento de cuestiones como la convivencia en la diversidad (diferencias físicas, étnicas y discapacidades), la incorporación de hábitos de vida saludables en el seno de una sociedad cuya cultura del ocio cada vez es más tendente al sedentarismo, o la naturalización de aspectos relacionados con la sexualidad en los adolescentes (dimensión afectiva), incluyendo la normalización de las distintas orientaciones sexuales. Así, el propósito de nuestra unidad didáctica es que nuestros alumnos conozcan mejor su propio cuerpo, los cambios que conlleva el desarrollo del mismo, el origen biológico de su especie, y que además integren prácticas saludables y aprendan a respetar y a convivir con las diferencias, en el sentido en que estas han sido apuntadas.

Siendo este tema nuestro objeto de estudio, abordaremos, fundamentalmente, el bloque sobre salud y desarrollo personal que consta en el marco curricular, reservado al tratamiento de las partes del cuerpo; aceptación de diferencias, posibilidades y limitaciones; los cambios en las diferentes etapas de la vida y el mantenimiento de prácticas saludables. No obstante, puesto que ya hemos concretado la finalidad de nuestra unidad didáctica, introduciremos estos contenidos vinculándolos con la realidad social e incidiendo en lo relativo a salud, respeto y convivencia, en la medida en que creemos que la problemática social lo exige.

Por medio de esta unidad didáctica sobre el ser humano desarrollaremos la mayoría de competencias básicas, en la medida de lo posible. Trabajaremos la comunicación lingüística, dado que pensamos que una parte fundamental en la comprensión de cualquier conocimiento tiene lugar cuando el alumno se apropia del mismo y es capaz de verbalizarlo y opinar. En este sentido, reservaremos en clase de lengua un tiempo para que los alumnos opinen sobre aquellos temas que demandan en mayor medida del componente actitudinal, como la convivencia con las diferencias físicas, étnicas y discapacidades; los estereotipos de género; la sexualidad; o la ocupación del ocio y su repercusión en la salud. Desarrollaremos la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico en la medida en que aproximemos a nuestros alumnos a diferentes prácticas deportivas en su entorno natural cercano o en las diferentes instalaciones locales. Abordaremos el tratamiento de la información y la competencia digital mediante la búsqueda tutorizada en la red de respuestas a preguntas que les planteemos sobre los contenidos que nos ocupen, después de lo cual pondremos en común en clase esas informaciones y juzgaremos su adecuación. La competencia social y ciudadana la trataremos en la medida en que por medio de nuestra unidad didáctica procuramos hacer de nuestros alumnos ciudadanos responsables, comprometidos y críticos; la cultural y artística en la introducción de los contenidos sobre la evolución de los modos de vida y costumbres y el grado de desarrollo artístico, científico e industrial experimentado por el ser humano, que mencionaremos cuando tratemos el tema de la evolución. Además, abordaremos la competencia cultural en la medida en que las implicaciones sociales que se desprenden de esa diversidad con la que queremos enseñar a convivir afectan indiscutiblemente a la cultura, y la artística con la enseñanza de canciones populares en la clase de música sobre los contenidos estudiados. La competencia para aprender a aprender la trabajaremos transversalmente en todas las materias y la de autonomía e iniciativa personal, en cierta medida la relacionaremos con

la anterior, convirtiendo al alumno en protagonista en la construcción del conocimiento e implicándolo en el aprendizaje estimulando en él un espíritu crítico.

Para que la construcción del aprendizaje que perseguimos sea significativa trabajaremos las diferentes dimensiones del ser humano también desde las distintas materias. No solo en conocimiento del medio, en lengua o en música de la manera en que hemos indicado con anterioridad; el área de educación física es idónea para abordar el tema del sedentarismo y los hábitos de vida saludable y en los primeros cursos la enseñanza de las partes del cuerpo se puede realizar de manera simultánea en castellano, valenciano e inglés.

Nuestra intención es secuenciar la amplitud de contenidos que abarca el tema del ser humano a lo largo de los tres ciclos de la Educación Primaria; introducir una simplificación de la teoría de la evolución en el primer ciclo, aprovechando para ilustrar a grandes rasgos los cambios socioculturales que han acompañado a la evolución del ser humano a través del tiempo; las partes y el desarrollo del cuerpo y las etapas de la vida, profundizando en la dimensión biológica, en el segundo ciclo, e introduciendo en este punto los temas de salud y convivencia ; y la sexualidad en el tercer ciclo, incorporando el abordaje de la dimensión afectiva y la normalización de los aspectos ya mencionados. Dada la extensión del tema, y teniendo en cuenta el tiempo que queremos dedicar en el aula al tratamiento de su repercusión social y a que los alumnos se forjen sus propias opiniones, sean capaces de ponerlas en común con sus compañeros y, en definitiva, desarrollen la criticidad, hemos previsto dedicarle dos semanas por curso.

EL SER HUMANO: TIEMPO Y ESPACIO

La pretensión de las sucesivas líneas no es otra que la contextualización de nuestra unidad didáctica sobre el ser humano en el tiempo y el espacio, con el fin último de la comprensión de estos dos conceptos por parte de alumnos de segundo ciclo de primaria. De los aspectos del ser humano que determinamos por objeto de nuestra unidad didáctica, nos centraremos en lo relativo a su dimensión biológica, concretamente en los cambios que conlleva el desarrollo del cuerpo, e incidiremos en la atención que merece la incorporación de hábitos de vida saludables, tanto en lo que respecta a la alimentación como a la práctica de ejercicio físico (con el propósito de combatir el predominio de prácticas sedentarias en la ocupación del tiempo libre en la actualidad).

Como ya señalamos, esta unidad didáctica se enmarca en el bloque sobre salud y desarrollo personal que consta en el marco curricular, reservado al tratamiento de las partes del cuerpo; aceptación de diferencias, posibilidades y limitaciones; los cambios en las diferentes etapas de la vida y el mantenimiento de prácticas saludables, contenidos que, como también dijimos, introduciremos vinculándolos con la realidad social e incidiendo en lo relativo a salud, respeto y convivencia, en la medida en que creemos que la problemática social lo exige.

Entre los objetivos que perseguimos, reflejados en el marco curricular, se encuentran el comportamiento de acuerdo con los hábitos de salud y desarrollo personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano (con la consiguiente la mejora de la calidad de vida y el bienestar de nuestros alumnos); la adquisición y desarrollo de

habilidades sociales que favorezcan la participación en actividades de grupo; la valoración del enriquecimiento que supone el respeto por la diversidad; la introducción de estrategias de búsqueda y tratamiento de la información y la reflexión sobre el propio proceso de aprendizaje; y la indagación de relaciones temporales y espaciales que influyen, directa o indirectamente, en el desarrollo del cuerpo humano, para su aplicación en la comprensión de futuros aprendizajes en el área de Conocimiento del Medio.

Procuraremos abordar el tratamiento de nuestra unidad didáctica de manera interdisciplinar, desde las diferentes asignaturas, y promover el desarrollo de la mayoría de las competencias básicas. Trabajaremos la comunicación lingüística, dado que pensamos que una parte fundamental en la comprensión de cualquier conocimiento tiene lugar cuando el alumno se apropia del mismo y es capaz de verbalizarlo y opinar. En este sentido, reservaremos en clase de lengua un tiempo para que los alumnos opinen sobre aquellos temas que demandan en mayor medida del componente actitudinal, como pueda ser la ocupación del ocio y su repercusión en la salud. Desarrollaremos la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico en la medida en que aproximemos a nuestros alumnos a diferentes prácticas deportivas en su entorno natural cercano o en las diferentes instalaciones locales. Abordaremos el tratamiento de la información y la competencia digital mediante el recurso a las fuentes orales y la búsqueda tutorizada en la red de respuestas a preguntas que les planteemos sobre los contenidos que nos ocupen, después de lo cual pondremos en común en clase esas informaciones y juzgaremos su adecuación. La competencia social y ciudadana la trataremos en la medida en que por medio de nuestra unidad didáctica procuramos hacer de nuestros alumnos ciudadanos responsables, comprometidos y críticos; la cultural en la medida en que las implicaciones sociales que se desprenden de esa diversidad con la que queremos enseñar a convivir afectan indiscutiblemente a la cultura; y la artística con la enseñanza de canciones populares en la clase de música sobre los contenidos estudiados. La competencia para aprender a aprender la trabajaremos transversalmente en todas las materias y la de autonomía e iniciativa personal, en cierta medida la relacionaremos con la anterior, convirtiendo al alumno en protagonista en la construcción del conocimiento e implicándolo en el aprendizaje estimulando en él un espíritu crítico.

En lo que concierne a los criterios de evaluación, como también recoge el marco curricular, tendremos en cuenta el reconocimiento por parte de los niños, a partir de la recogida de información, de las relaciones entre algunos factores espaciales y temporales, el desarrollo del cuerpo humano y las formas de ocio; su capacidad para explicar las consecuencias para la salud y el desarrollo personal de determinados hábitos de alimentación, higiene, ejercicio físico y descanso; la manifestación de actitudes de cooperación en el trabajo en equipo y la asunción de responsabilidades colectivas; la capacidad de comunicación oral y escrita de las informaciones recabadas; y la identificación de nociones básicas referidas al tiempo y al espacio.

Desde la perspectiva del tiempo, trataremos de aproximar a los niños las ideas de cambio y permanencia, en la medida en que ambas confluyen en el desarrollo del cuerpo humano. Así como la de simultaneidad, en la medida en que los cambios y permanencias que los niños experimentan son protagonizados, al mismo tiempo, por sus familiares y compañeros, o la de duración, en la medida en que en la infancia la

perdurabilidad de ese estado de cambio es mayor y sus efectos, por consiguiente, más acusados.

Desde la dimensión espacial, por una parte, intentaremos que los niños sean conscientes del privilegio que constituye haber nacido en un determinado espacio en el que disponen de los recursos alimentarios necesarios para crecer sanos, y de la trascendencia, por consiguiente, de aprovechar esa oportunidad de alimentarse bien. Por otra parte, teniendo en cuenta la vital importancia del juego en la infancia, abordaremos cómo distan las prácticas de los niños en este sentido en el pueblo respecto de la ciudad, tras lo cual subyace nuestro propósito de mostrar a nuestros alumnos nuevas formas de diversión, fomentando el conocimiento y la apreciación de lo diverso, y de propiciar la práctica de juegos dinámicos, interactivos y en contacto con el medio.

El ser humano y el tiempo

Introducción oral

Las personas, como el resto de seres vivos, como los animales, las plantas,... cambiamos con el paso del tiempo. Nuestro cuerpo no es siempre igual. Los seres humanos pasamos nueve meses en el vientre de nuestra madre y, durante ese tiempo, las partes de nuestro cuerpo se van formando. Cuando todas las partes están completamente formadas, se produce nuestro nacimiento.

Aunque seguro que no os acordáis de cuando erais bebés, ahora vuestro cuerpo es muy diferente a como era cuando nacisteis; habéis crecido. Lo mismo les ocurre a los animales o a las plantas, también crecen con el paso del tiempo si reciben el alimento que necesitan. Hemos visto como las plantas que tenemos en clase, que hemos ido regando todos los días, ahora están más altas y con muchas flores, y como nuestros gusanos de seda, que comían hojas de morera, se convirtieron en mariposas.

Aunque con el paso del tiempo nos hacemos mayores y nuestro cuerpo cambia, también hay cosas de nuestro aspecto que permanecen iguales, por ejemplo el color de la piel, de los ojos o del pelo, o la forma de nuestra cara. Esto nos permite seguir reconociendo a las personas aunque haga tiempo que no las veamos.

Cada ser vivo lo hace de una manera distinta, pero todos cambiamos con el paso del tiempo. A vuestra edad esos cambios son especialmente importantes porque vuestro cuerpo se está desarrollando todavía y necesita de una buena alimentación y hábitos saludables para hacerlo correctamente. Beber mucha agua, llevar una dieta variada y practicar algún deporte es muy importante para que crezcáis sanos.

Pero esto no significa que el cuerpo humano solo cambie a vuestra edad, lo que ocurre es que a vuestra edad se producen más cambios en menos tiempo y por eso son más fáciles de observar. Seguro que alguna vez os habéis encontrado con un familiar que hacía un tiempo que no os veía y se ha sorprendido de cuánto habéis crecido. No obstante, el cuerpo de vuestros padres, de vuestros abuelos, de vuestros profesores,... también cambia al mismo tiempo que lo hace el vuestro, solo que más despacio, por ejemplo en las personas mayores el pelo se va volviendo poco a poco de color blanco, la piel se va arrugando y aparecen manchas, o habréis observado también cómo a vuestros abuelos les va costando cada vez más acordarse de las cosas.

Actividades

- Los alumnos habrán de traer a clase fotos de familia, en las cuales se identificarán a sí mismos y a sus familiares. Cada niño escogerá tres fotografías en las que aparezca la misma persona y compartirá con la clase cómo le parece que ha cambiado esa persona con el tiempo y qué cosas de su aspecto han permanecido iguales. Mediante esta actividad pretendemos afianzar los conceptos de cambio y permanencia en el tiempo.
- Visita de padres o familiares mayores de algunos niños, que compartirán con la clase cómo ocupaban su tiempo libre cuando eran niños. A partir de estas narraciones los niños habrán de comentar en qué se parece o se diferencia la manera que tienen ellos de divertirse en la actualidad. Con esta actividad pretendemos abordar la problemática social del arraigo de hábitos de vida sedentarios, presentando a los niños una alternativa a los videojuegos en los juegos de interacción personal, dinámicos e imaginativos con los que se divertían sus mayores. Más allá de la mera comparación, daremos a elegir a los niños el juego que más les haya gustado de las narraciones de sus familiares para practicarlo en la clase de Educación Física.

El ser humano y el espacio

Introducción oral

Seguro que si os paráis a pensar todos vosotros hacéis un montón de cosas desde que os levantáis por la mañana hasta que os acostáis cada día y para ello necesitáis energía. Como ya sabéis, para crecer sanos y fuertes y poder hacer todas esas cosas es importante llevar una alimentación variada y practicar ejercicio de vez en cuando. Beber mucha agua; tomar leche y sus derivados, como el yogur, el queso o la mantequilla, y fruta tres veces al día; pan, patatas, pasta o verduras cada día; y carne, pescado o huevo dos o tres veces por semana. En cuanto al ejercicio, sabéis que en el colegio os podéis apuntar a diferentes deportes pero también podéis aprovechar vuestro tiempo libre para pasear, montar en bici o nadar, por ejemplo.

Dicho así parece muy fácil que todos podamos desarrollarnos adecuadamente y disponer de tanta energía como para no parar en todo el día. Pero, ¿creéis que todos los niños del mundo tienen la posibilidad de llevar esa alimentación variada que necesitan para crecer sanos? Desde luego que no, hay muchos lugares en el mundo donde los niños no tienen la cantidad ni la variedad de alimentos suficiente para poder desarrollarse sanos. Donde ni siquiera disponen del agua que necesitan o de las condiciones de limpieza que también son necesarias para no caer enfermos.

¿Qué pensáis entonces que podemos hacer nosotros? Aprovechar la oportunidad que tenemos de disfrutar de todas esas cosas que nos parece que tiene todo mundo, y que como hemos visto no es así, y hacer lo que está en nuestras manos para crecer sanos y así poder vivir mejor. Y, por supuesto, ayudar cuando podemos a esas otras personas que no han tenido la suerte que nosotros.

Y volviendo al tiempo libre... ¿pensáis que jugáis a las mismas cosas los niños que vivís en una ciudad y los que viven en un pueblo? Eso vamos a tratar de descubrir a

continuación porque, como ya hemos visto, siempre podemos aprender de los demás nuevas formas de divertirnos.

Actividades

- Partiendo del supuesto de que nuestra escuela está ubicada en la ciudad, donde viven nuestros alumnos, les propondremos, por grupos de dos o tres, ponerse en contacto con algún familiar o amigo de aproximadamente su misma edad que viva en un pueblo. Habrán de preguntarle por cómo es el pueblo en el que vive, en qué lugares del mismo juega, a qué juegos y en qué consisten. En clase, cada grupo saldrá a compartir con el resto la información que ha recabado. En la pizarra iremos apuntando los nombres de los pueblos y los juegos y, una vez todos los grupos hayan acabado, veremos si se juega a las mismas cosas en los diferentes pueblos y, en última instancia, nuestros alumnos comentarán en qué se parecen o se diferencian esos juegos de los que ellos practican en la ciudad. Si la actividad tiene acogida podemos proponer, para acabar, hacer un mural que enfrente los juegos que se practican en la ciudad con los que se practican en el campo, donde aparezcan los nombres de los diferentes pueblos y juegos e ilustraciones de los mismos. Por supuesto, los alumnos podrán llevar a la práctica en los recreos o en su tiempo libre aquellos juegos que les hayan atraído más.
- Pediremos a los alumnos, por grupos de cuatro o cinco, que hagan una relación escrita de los alimentos ingeridos el día anterior. A continuación, haremos una puesta en común, juzgaremos qué alimentos son más o menos saludables y con qué frecuencia conviene que los consumamos, y elaboraremos colectivamente una segunda relación en la que incorporaremos alimentos saludables que deberían formar parte de nuestra dieta y, sin embargo, no hayan sido mencionados. Después de esto, asignaremos a cada equipo de alumnos un grupo de alimentos, sobre los que habrán de indagar su procedencia en el aula de informática (el maestro tutorizará la búsqueda en la red). Una vez contemos con la relación de alimentos y la relación de los lugares de donde estos proceden, los niños dibujarán, pintarán y recortarán los diferentes alimentos, y el maestro les ayudará a ubicarlos en un mural en el que aparezca un mapa del mundo (con el nombre de los lugares que nos interesan escrito con letra legible sobre donde se encuentran), y sobre esos lugares, cada alumno pegará los alimentos que correspondan.

LAS CONCEPCIONES ESPONTÁNEAS DEL ALUMNADO

Parece obvia la necesidad de preceder la concreción de cómo averiguaríamos las concepciones espontáneas de nuestros alumnos dilucidando a qué aludimos con este concepto. Me gustaría comenzar tomándome la licencia de realizar la siguiente comparación: indagar sobre las concepciones espontáneas de nuestros alumnos es adentrarnos en sus maneras de mirar cuanto les rodea, tratar de penetrar en el filtro a través del cual construyen explicaciones y forjan ideas sobre la realidad en que están inmersos, filtro que, si aspiramos a no incurrir en la ingenuidad, habremos de ser conscientes de que está contaminado por la multiplicidad de fuentes de información que atropellan sus canales perceptivos en los tiempos que corren.

Las concepciones espontáneas del alumnado no son preconceptos, sino un entramado de conceptos interrelacionados que constituyen teorías explicativas. Responden a funcionamientos intuitivos y sustentan una serie de esquemas que a menudo se contradicen con la realidad. Estas concepciones espontáneas están impregnadas de estereotipos y son teorías científicamente incompletas, ya que al someterlas a escrutinio comprobamos que los datos científicos no las avalan, es decir, no soportan una teoría de la refutación y, por tanto, no se validan. Pese a ello son persistentes y en muchas ocasiones nos empeñamos en mantenerlas porque nos conviene conservar nuestros esquemas mentales para aplicarlos a la explicación de ciertos hechos. Otra de sus características es la imprecisión o ambigüedad en el lenguaje.

En no pocas ocasiones los libros de texto incurren en el error de confundir las ideas espontáneas de los alumnos con el conocimiento académico de los mismos. En este sentido, es importante que discernamos los distintos tipos de conocimiento (vulgar, académico, científico, escolar) y seamos conscientes de que las concepciones espontáneas no se descubren a través de preguntas académicas o ejercicios cerrados.

De igual modo, hemos de saber que esas concepciones espontáneas no son virginales, sino que están mediatizadas por las decisiones de los grupos empresariales de comunicación, que están vinculados a los grupos empresariales financieros, y por las informaciones procedentes del entorno social. Vivimos en una realidad social construida por los medios de comunicación, por lo que en función de las informaciones que estos nos proporcionan elaboramos nuestra visión del mundo.

Así pues, en el seno de esta sociedad de la información no es de extrañar que cuando un profesor comenta en clase una noticia o información los alumnos ya hayan accedido a ella e incluso probablemente la hayan malinterpretado y forjado una determinada concepción al respecto. Esa concepción estará determinada por actitudes, hechos conceptuales y por las decisiones que cada cual toma. En este sentido, podríamos definir las concepciones espontáneas como el conjunto de hechos e informaciones que se ponen al servicio de una toma de decisión que se hace de forma intuitiva, es decir, sin haberse racionalizado todos los factores.

Y de esta nueva situación en la que nos hallamos inmersos se desprende el deber ético del profesor de ayudar a sus alumnos a descodificar esas informaciones que reciben desde una multiplicidad de fuentes.

Partiendo de la consciencia del profesor de que las concepciones espontáneas están intoxicadas por la información que recibe el alumno desde esa pluralidad de contextos, habrá de interpretar sus manifestaciones de acuerdo a un mapa conceptual previsto, que funcionará como soporte o punto de anclaje, permitiendo la proporción de esa información esquematizada lógicamente de manera progresiva en función de las necesidades surgidas en el aula.

Para averiguar las concepciones espontáneas de nuestros alumnos habremos de valernos de preguntas o cuestiones entendibles y abarcables por las personas que las han de responder. Cuando trabajamos las concepciones estamos trabajando fundamentalmente el conocimiento vulgar, ya que precisamente aspiramos a la construcción del conocimiento escolar a partir de este, permitiéndonos el segundo la interpretación y cuestionamiento del conocimiento vulgar a través de nuevos ojos (a lo que algunos llaman conflicto cognoscitivo debido a la frecuente resistencia al cambio de esas concepciones espontáneas o esquemas persistentes). Habremos de pensar qué idear a partir de nuestra unidad didáctica para que el alumno, libre del sometimiento a la presión del conocimiento en un examen, nos diga lo que piensa sobre ese tema y nos permita orientarnos sobre cómo actuar ante el proceso de enseñanza.

Y será a partir de esos conocimientos espontáneos que hayamos de trabajar, alejándonos de la irreflexión y los estereotipos, en la construcción del conocimiento escolar, puesto que, a pesar de no tratarse de técnicas de averiguamiento de lo que cada cual sabe sobre algo, la

indagación sobre las concepciones espontáneas de nuestros alumnos facilita la tarea de diseñar actividades tomando la información y actitudes de que dispone el aprendiz como punto de partida.

Manteniendo esa actitud de receptividad a las concepciones espontáneas de nuestros alumnos, no podemos perder de vista que nos hallamos en contextos diferentes si pretendemos servirnos en la práctica educativa de la información que obtengamos fruto de esta posición; mientras nuestros alumnos se rigen por la actitud de saber lo que ven, nosotros nos encontramos en un contexto de preocupación por dotar esas observaciones superficiales de una mayor trascendencia, por ello no habremos de contentarnos con que nos digan lo primero que se les ocurra, ya que el conocimiento escolar pretende ir más allá de lo perceptible a simple vista.

Ahora sí, aprovechamos todo lo explicado para volver a la planificación de nuestra unidad didáctica. El paso que en este momento nos ocupe será la búsqueda de técnicas para saber lo que piensan nuestros alumnos, es decir, para indagar en sus concepciones espontáneas sobre los contenidos de la unidad didáctica que estamos trabajando.

En este punto nos surge una duda importante; la de cómo saber si hemos logrado o no averiguar las concepciones espontáneas de nuestros alumnos: ocurrirá si conseguimos plantearles situaciones en las cuales sean capaces de movilizar esas concepciones que poseen en la resolución de un problema, pregunta o actividad propuestos, sin pasar por alto otro detalle ineludible; la necesidad de focalizar esas indagaciones sobre las concepciones espontáneas de los alumnos en la problemática social definida a principio de curso en nuestra propuesta de unidad didáctica. La clave residirá, pues, en buscar la manera de acercarnos al pensamiento de los alumnos.

De los aspectos del ser humano que determinamos por objeto de nuestra unidad didáctica, nos centraremos en el segundo ciclo de Primaria en lo relativo a su dimensión biológica, concretamente en los cambios que conlleva el desarrollo del cuerpo, e incidiremos en la atención que merece la incorporación de hábitos de vida saludables, tanto en lo que respecta a la alimentación como a la práctica de ejercicio físico (con el propósito de combatir el predominio de prácticas sedentarias en la ocupación del tiempo libre, así como los mitos sobre salud que se desprenden de los cánones de belleza difundidos por los medios de comunicación en la actualidad).

Puesto que el contraste de estos contenidos con el currículo oficial, así como la determinación de los objetivos, competencias y criterios de evaluación, ya fueron expuestos y justificados en entregas previas de esta propuesta de unidad didáctica, me dispongo sin más a precisar la secuencia de actividades a partir de las cuales es mi intención indagar sobre las concepciones espontáneas de los alumnos.

1. De las siguientes nueve imágenes, desde tu punto de vista, ¿cuáles definen mejor una vida sana?



En este caso una opción podría ser proyectar las imágenes y que los alumnos alzasen la mano ante aquellas que relacionasen con una vida sana. Así, obtendríamos una primera aproximación a las ideas que, de manera intuitiva, asocian los alumnos al concepto de salud.

Otra alternativa posible sería pedirles que ordenasen las imágenes en función de su mayor o menor contribución a una vida sana desde su punto de vista.

2. En tu opinión, ¿qué significa estar sano? Puedes seleccionar tantas opciones como creas conveniente e incluir otras ideas propias.
 - Comer de todo.
 - No comer alimentos grasos.
 - Practicar algún tipo de ejercicio físico o deporte de vez en cuando.
 - Ir al gimnasio habitualmente.
 - Dormir ocho horas todos los días.
 - Realizar cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
 - Llevar una dieta variada y equilibrada.
 - Ponerse a dieta para mantenerse delgado.
 - Tener una constitución fuerte y atlética.
 - Encontrarse animado, con energía para hacer las cosas y no caer enfermo con frecuencia.
 - Realizar solo las comidas importantes del día: comida y cena.
 - Beber mucha agua.
 - Ser un gran deportista.
 - Otras ideas:
3. ¿Cómo sueles ocupar tu tiempo libre? De esas actividades, ¿cuál es tu preferida? ¿Qué cosas te gustaría hacer en ese tiempo que no haces en la actualidad?
4. De las actividades que has destacado como tus preferidas o de las que te gustaría poder hacer, señala los principales motivos por los que te gustan y lo que piensas que te aporta o te aportaría realizarlas.
5. ¿Qué te gustaría ser de mayor?
6. Como sabes, la infancia es una etapa de crecimiento, continuos cambios y desarrollo del cuerpo humano. ¿Crees que está en tus manos la posibilidad de hacer algo para que ese desarrollo se produzca de manera saludable? En caso afirmativo, ¿se te ocurre algún ejemplo? ¿Consideras que es importante? ¿Por qué?
7. Busca en revistas o en Internet tres imágenes que relaciones con lo que es para ti la salud y otras tres que sean contrarias a esa idea.
8. ¿Qué les aconsejarías? (Oralmente, promoveremos la participación de todos los alumnos)

☀ Mario es un niño de cuarto curso de Primaria al que le encantan los videojuegos. Nada más salir del colegio y llegar a casa conecta su Play Station y, sin darse cuenta, se

le pasan las horas jugando al Pro. Acude a cenar cuando sus padres lo llaman e inmediatamente después se apresura para volver a su cuarto y seguir jugando. Algunos días puede llegar a estar jugando hasta altas horas de la madrugada. Por la mañana, cuando suena el despertador para ir a clase, Mario está muy cansado. ¿Qué te parece la forma que tiene Mario de ocupar su tiempo libre?

☀ Marta sueña con convertirse algún día en una reconocida actriz. Para conseguir su sueño ha decidido que es muy importante que cambie su alimentación o, de lo contrario, nunca podrá parecerse a sus actrices favoritas. Se ha propuesto como objetivo principal comer menos. Se niega a desayunar, almorzar o merendar y ha dejado de comer todos aquellos alimentos que piensa que pueden hacerle engordar. Sus padres están, además de enfadados con ella, muy preocupados por su salud. ¿Qué opinas de la decisión de Marta?

☀ A Andrea le aburre pasar las tardes encerrada en casa, así que pensó que podría buscar algo que hacer más entretenido que ponerse a ver la tele. En su colegio se ha organizado un equipo de baloncesto. Los martes y jueves entrenan y algunos sábados por la mañana juegan contra equipos de otros colegios. Andrea se apuntó al equipo y, de momento, está contenta. ¿Te parece que tuvo una buena idea?

☀ A Sergio no le gusta nada la comida que hacen sus padres. Así que desde hace unos días cuando le ponen algo que no le gusta lo deja en el plato. Lo que a él le gusta de verdad son la pizza y las hamburguesas, así que no entiende por qué tiene que comer algo que no le guste o le guste menos. ¿Qué opinas sobre la postura de Sergio?

9. Imagina que puedes elegir qué comer cada día. ¿Cómo sería tu menú?

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							

10. Ahora imagina que dispones de todo el tiempo libre del mundo. ¿Cómo te gustaría ocuparlo?

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana							
Tarde							
Noche							

Las actividades escritas se realizarán de manera anónima para que las respuestas de los niños no se vean condicionadas por las expectativas que estos creen que puede tener el profesor.

INDAGACIÓN SOBRE LAS CONCEPCIONES ESPONTÁNEAS DE LOS ALUMNOS

De la secuencia de actividades sugeridas en la anterior entrega de esta propuesta de unidad didáctica con el objeto de indagar sobre las concepciones espontáneas de los alumnos, finalmente he tenido la oportunidad de llevar a la práctica una selección. He considerado oportuno escoger las preguntas 2, 3, 4, 5, 7, 8 y 9. Aunque mi propuesta se dirigía, inicialmente, al segundo ciclo de Primaria, dado que el ciclo que se me asignó en el centro escolar en el que realizo mis prácticas (colegio público Camp de Túria, en el municipio de Ribarroja del Turia) fue el tercero, he estimado igualmente interesante la posibilidad de pasar las preguntas previamente señaladas a un grupo de quinto de Primaria. A pesar de que el grupo-clase está constituido por algunos alumnos más, finalmente fueron un total de 16 los que tuvieron la amabilidad de responder a esas preguntas dentro del plazo en el que yo las necesitaba.

A continuación, he creído conveniente registrar las respuestas dadas por los alumnos no sin antes haber realizado, por supuesto, un recuento de las mismas. Cabe destacar la pretensión de reflejar las respuestas aportadas o señaladas por más de un alumno, cuantificando, a su vez, el número de repeticiones de las mismas.

RECUESTO, REGISTRO E INTERPRETACIÓN DE LAS RESPUESTAS DADAS POR LOS ALUMNOS

Pregunta número 2:

En esta cuestión inicial, preguntábamos a los alumnos qué significa para ellos estar sano, a partir de una serie de opciones entre las que podían seleccionar cuantas quisieran, además de incluir otras ideas propias. En la siguiente tabla registramos las respuestas escogidas por los alumnos:

Estar sano significa...	Nº de alumnos que escoge esta respuesta
Comer de todo.	8
No comer alimentos grasos.	10
Practicar algún tipo de ejercicio físico o deporte de vez en cuando.	12
Ir al gimnasio habitualmente.	7
Dormir ocho horas todos los días.	11
Realizar cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.	13
Llevar una dieta variada y equilibrada.	13
Ponerse a dieta para mantenerse delgado.	2
Tener una constitución fuerte y atlética.	7
Encontrarse animado, con energía para hacer las cosas y no caer enfermo.	11
Realizar solo las comidas importantes del día: comida y cena.	0
Beber mucha agua.	14

Ser un gran deportista.	4
Otras ideas: ir al colegio en bici/andando, comer sano, comer fruta y verdura, hacer atletismo.	4

De las respuestas seleccionadas abstraemos que la salud a nivel conceptual, o el concepto que los alumnos tienen del hecho de estar sano, depende, en cualquier caso, de cada individuo, y concretamente de lo que come (alimentación), lo que hace (prácticas) y de cómo está (estado). Dentro de cada una de estas variables que afectan a la salud de un individuo (su alimentación, sus prácticas y su estado) los alumnos otorgan más o menos importancia a unas u otras de las opciones propuestas.

Pregunta número 5:

La totalidad de los alumnos contesta que cree que está en sus manos la posibilidad de hacer algo para desarrollarse de manera saludable. Las respuestas más recurridas se recogen en la siguiente tabla, en orden decreciente según el número de veces que se repiten:

Para estar sano puedo...	Orden de prioridad de las respuestas dadas
Hacer ejercicio/deporte.	1º
Comer sano.	2º
Comer de todo.	3º
Estudiar.	3º

Las respuestas a esta pregunta nos advierten de un matiz en el que en un principio pudiéramos no reparar: el nivel potencial del concepto de salud, distinto del que he denominado conceptual y del que denominaré de la práctica personal. Con el nivel potencial de la salud aludimos a su posible consecución. Así, los alumnos admiten que está a su abasto la posibilidad de hacer algo para estar sanos, no obstante, detectamos diferencias significativas entre su concepción sobre las diferentes dimensiones de la salud. En este caso, desde su concepción de la salud como algo alcanzable, hacen referencia a sus posibilidades personales en relación a las variables alimentación y prácticas, dentro de las cuales, una vez más, otorgan una importancia particular a diferentes cuestiones. Cabe insistir en que las cuestiones a las que apuntan como provisoras de salud a sus vidas y la prioridad establecida entre ellas no son exactamente las mismas que cuando hablábamos a nivel conceptual, ni serán forzosamente llevadas a la práctica personal de cada alumno, como veremos a continuación.

Pregunta número 7:

Recordamos que en esta pregunta se planteaban cuatro casos y pedíamos a los alumnos que aconsejasen a sus protagonistas. Las respuestas más recurridas se recogen en la siguiente tabla, en orden decreciente según el número de veces que se repiten:

Aconsejaría...	Orden de prioridad de las respuestas dadas
Comer de todo.	1º
Jugar menos a la consola.	2º

Hacer ejercicio.	3°
Comer cosas saludables.	3°

En este caso, los alumnos están manifestando de nuevo sus concepciones sobre la dimensión potencial de la salud. Con una diferencia: a partir de esta pregunta se hace explícita la distinción entre las posibilidades personales de las que consideran los alumnos disponer para estar sanos y lo que aconsejarían a otras personas con el mismo fin, en función de las mismas variables, ya mencionadas (alimentación y prácticas).

Preguntas número 3 y 4:

Preguntábamos a los alumnos cómo suelen ocupar su tiempo libre, cuál de las actividades que realizan es su preferida, qué cosas que no hacen les gustaría poder hacer, y lo que les aporta o aportaría la realización de dichas actividades. En la siguiente tabla registramos las respuestas dadas más reiteradas:

En mi tiempo libre...			
Suelo	Prefiero	Me gustaría	Me aporta/aportarí
1°) Fútbol, bici, jugar.	1°) Fútbol/Bailar.	1°) Fútbol/Bailar.	1°) Estar con la familia, hacer ejercicio, satisfacer vocación profesional (maestra, bailarina, cantante).
2°) Bailar, cantar, deporte, consola, TV, deberes.			

Ahora sí, nos introducimos en la dimensión de la práctica personal real de los alumnos, averiguando cómo ocupan su tiempo libre, sus preferencias y expectativas al respecto, así como indagando sobre lo que consideran que les aportan o valoran de las actividades señaladas. Contrastaremos esas respuestas con lo que previamente a nivel conceptual y potencial habían, de alguna manera, catalogado como saludable o no saludable.

Pregunta número 9:

Planteábamos a los alumnos el ideal de disponer de todo el tiempo libre del mundo y les preguntábamos sobre cómo lo ocuparían. En la siguiente tabla registramos sus respuestas:

En mi tiempo libre ideal...
Actividades preferidas de manera mayoritaria:
1°) TV
2°) Fútbol/Descanso/Juego

A partir de esta pregunta ahondamos en la dimensión de lo ideal dentro de la práctica personal, es decir, lo que a los alumnos les gustaría. Y enfrentaremos, de nuevo, las respuestas proporcionadas con sus concepciones, mostradas con anterioridad, en cuanto a lo saludable o no saludable.

Pregunta número 8:

En este caso, hacíamos imaginar a los alumnos la posibilidad de elegir qué comer cada día. La siguiente tabla representa un reflejo del que sería su menú ideal (teniendo en cuenta los alimentos escogidos por la mayoría para cada una de las cinco comidas):

Menú ideal				
Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Leche: 10	Fruta: 8	Arroz: 10	Bollería: 6	Carne: 9
Tostadas: 5	Bocadillo: 8	Pasta: 8	Galletas: 5	Pescado: 7
Cereales: 5		Carne: 8		Sopa: 6
		Sopa: 7		Puré: 6
		Ensalada: 5		

Por último, inspeccionamos la dimensión ideal del nivel de la práctica personal en cuanto a la variable alimentación. Y comprobamos que los alumnos, mayoritariamente, han priorizado la realización de cinco comidas y la variedad y el carácter saludable de los alimentos, aspectos que previamente habían sido tenidos en cuenta en la construcción del concepto de salud. Cabe decir, no obstante, que probablemente no hayan sido conscientes de este detalle, ya que en la actividad no se indicaba que el menú elaborado hubiera de ser saludable. Precisamente por este hecho, conferimos a esta coincidencia un especial valor.

MAPA CONCEPTUAL DE LAS CONCEPCIONES ESPONTÁNEAS DE LOS ALUMNOS

En el siguiente mapa conceptual, una esquematización de las concepciones espontáneas de los alumnos.

El objetivo del mismo, valga la redundancia, reflejar de manera visual las concepciones espontáneas de los alumnos en lo concerniente a la salud. Como he venido explicando con anterioridad, he partido de la distinción de tres niveles (conceptual, potencial y de la práctica personal), atendiendo a las diferencias observadas en las respuestas aportadas por los alumnos en cuanto a lo que entienden por salud (concepto), lo que creen que pueden hacer o aconsejarían hacer a otros para conseguirla (nivel potencial) y lo que hacen en su cotidianidad (práctica personal real) o harían imaginando una situación idílica (práctica personal ideal) en la que pudieran escoger cómo ocupar su tiempo libre y cómo alimentarse, contrastando las respuestas proporcionadas en ambos casos con lo que habíamos asumido que concebían como saludable o no saludable.

El otro propósito del mapa conceptual, inseparable del anterior, consistiría en la optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula del tema de la salud (insertado transversalmente en el de los cambios biológicos que conlleva el desarrollo del cuerpo humano), partiendo del nada desdeñable privilegio de conocer las concepciones espontáneas de los alumnos al respecto. Ello nos permitirá, por una parte, subsanar los errores e insuficiencias manifestados por los alumnos, por otra, redirigir

nuestra planificación del proceso de enseñanza de la salud, en este caso, en función de la realidad, particularidades, inquietudes e intereses de los alumnos con los que vamos a trabajar, lo que, sin duda, favorecerá ingentemente la significación de los aprendizajes hábiles de ser contruidos por dichos alumnos.

Para acabar, dos últimos apuntes. En primer lugar, la importancia, a mi juicio, de haber diferenciado esos tres niveles, puesto que, a mi parecer, atañe al ámbito educativo precisamente parte de la responsabilidad de salvar esas distancias entre la dimensión conceptual, potencial y práctica de las cosas. A un futuro ciudadano probablemente le será útil tener claro a nivel conceptual qué es la salud, así como conocer a nivel potencial las opciones de las que dispone para preservarla y mejorarla, pero si no lleva al nivel de la práctica personal real esos conocimientos la utilidad de los mismos pasará a adquirir la categoría de muy cuestionable.

Me remito, ahora sí, al último apunte que quisiera hacer notar; los factores que han influido en el hecho de que los alumnos hayan dado estas respuestas y no otras a las preguntas planteadas. Observamos que, con alguna salvedad, los alumnos no han estado muy desatinados en la definición del concepto de salud, e incluso en una ejemplificación variada acerca de cómo conseguirla. Ello se debe a que han sido bastante socializados, a través de innumerables fuentes (medios de comunicación, escuela, familia,...), en la conciencia de la importancia de una vida sana. Fruto de la sociedad de la información en la que se hallan inmersos y del contexto propicio en que la mayoría de ellos vive, que no solo les permite acceder, sino que les proporciona la posibilidad de llevar a la práctica esos conocimientos.

De nuestro compromiso como futuros profesionales de la educación formará parte, no obstante, el reto de hacerles pulir esas concepciones espontáneas, partiendo del beneficio del conocimiento científico (no tan universalmente accesible), sin obviar, por otra lado, la importancia de acostumbrarles a leer críticamente esa multiplicidad de informaciones que tienen al alcance para capacitarlos, en última instancia, de la destreza (esta sí infinitamente útil) de aplicar ese conocimiento en favor de su bienestar.

Si nuestro cuerpo ha de ser, en definitiva, el recipiente que albergue y acarree las penas y glorias de cada uno de nosotros hasta el final de nuestros días, ¿cómo osaríamos menospreciar la importancia de la educación para la salud?



