



Actividad física fuera de Educación Física: propuesta para recreos, reorganización marco horario, descansos cerebrales en el aula, desplazamientos dentro/fuera del centro

- <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/5963357.pdf>

La presencia de alumnos de primaria que realizan actividades extraescolares es del 77.8%. Entre los motivos que justifican una participación tan elevada de los alumnos de primaria en las actividades extraescolares se encuentra el interés de los padres por ocupar a sus hijos en procesos instruccionales fuera del horario y ámbito escolar (Osgood, Anderson y Shaffer, 2005).

Los resultados evidencian que los niños con patrones de descanso adecuados obtienen mejores resultados académicos en todas las materias de estudio que aquellos con patrones de descanso inadecuados. Así, aspectos como acostarse tarde y levantarse temprano, con la consecuente disminución de horas de sueño, repercute de forma negativa en el rendimiento académico de los alumnos de primaria.

- MI PROPUESTA:  
<https://docs.google.com/presentation/d/1YZgkTnmMGjQQIjovf4y41KGJvXrrQaqGeOu4GD4afI8/edit?usp=sharing>

Motivación/emoción en el aprendizaje (dopamina): propuesta metodológica en clase, establecimiento de vínculos, metodologías innovadoras (gamificación, ABP, PBL)

Cuando los estudiantes han adquirido mayor experiencia en este tipo de trabajo, ya pueden realizar mejor proyectos cooperativos. Como en el caso del [aprendizaje-servicio](#), una propuesta educativa que consiste en aprender haciendo un servicio a la comunidad. Este tipo de proyectos son los que parece que inciden más en el aprendizaje del alumnado. Asimismo, se han comprobado los beneficios de la tutoría entre iguales, una situación en la que los estudiantes se convierten en profesores de otros compañeros. La simple expectativa de la acción cooperativa es suficiente para liberar la **dopamina** que fortalecerá el deseo de seguir cooperando.

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2017/11/08/diez-elementos-clave-en-la-accion-educativa/>

Gamificando y motivando: otro aspecto neuroeducativo primordial es que la motivación crece con la incertidumbre de la recompensa y aquella no relacionada con la habilidad del alumnado, es decir, con el azar. Ello implica un aumento sustancial de la motivación y el esfuerzo hacia el aprendizaje, tal como sugieren las investigaciones de Paul Howard-Jones. En un estudio reciente ha demostrado que el cuerpo estriado (región del sistema de recompensa cerebral en la que se libera **dopamina**) se activa en proporción a la magnitud de la recompensa (Howard-Jones et al., 2016)

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2017/02/20/gamificacion-desde-la-neuroeducacion/>

Mipropuesta:

<https://gamificationedufis.wordpress.com/2017/10/29/nuevo-sistema-de-evaluacion-para-los-que-estamos-mas-pendientes-del-como-que-del-cuanto/>

Capacidad aeróbica y salud: planteamientos en la programación o metodología de las sesiones, plan de eventos, promoción fuera del horario

Podría unirse con lo anteriormente nombrado, ya que el plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable sirven como justificación de la necesidad de implementar y apoyar desde el centro una programación saludable de la formación no formal del alumnado.

Ejemplo concreto: trabajo de capacidad aeróbica sumando km a través de gran variedad de propuestas (carrera continua, tabata, circuitos de coordinación...).

Educar desde la asignatura para cerciorarnos de que fuera de horario escolar sabrán planificar y realizar actividad física. Para ello es necesario plantearles situaciones parecidas (salidas a gimnasios, parques cercanos, polideportivos,...).

Así favorecer a uno de los apartados más relevantes: la sociabilidad entre adolescentes, cada vez más irreal y monopolizada por lo digital.

Como se muestra en el siguiente estudio

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5387999/>

Podemos ofrecer un marco de trabajo y comprensión de las relaciones sociales a través de la actividad física fuera del centro.

# Hidratación

El agua resulta esencial para la vida debido a que permite un correcto funcionamiento del organismo. La ingesta de agua se suele realizar mediante el consumo de bebidas y comidas. Entre los factores que condicionan mayor necesidad hídrica encontramos la realización de ejercicio físico.

<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/5963362.pdf>

Propuesta: micro descansos de hidratación, uno antes de empezar la clase.

# Descanso

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/05/11/sueno-y-aprendizaje/>

Otros estudios han demostrado la importancia de un sueño adecuado para mejorar de forma significativa el pensamiento creativo. En uno en concreto, se planteó una serie de problemas matemáticos a un grupo de estudiantes y se les enseñó un método para resolverlos. Sin embargo, no se les advirtió que existía una solución oculta rápida e ingeniosa (el [insight](#) o ¡eureka!) que podían descubrir durante el proceso de resolución. La cuestión es cómo favorecer la aparición de este tipo de *ideas felices*.

*Mi propuesta: unirlo al apartado anterior.*

# Alimentación

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2016/03/17/alimentos-para-una-buena-salud-cerebral-implicaciones-educativas/>

La buena alimentación y un estilo de vida sano inciden de forma positiva sobre el cerebro afectando a toda una serie de procesos moleculares y celulares asociados al **metabolismo energético** y a la **plasticidad sináptica** y que son fundamentales para la transmisión y procesamiento de la información en el cerebro (Gómez-Pinilla y Tyagi, 2013; ver figura 1). Y ello tiene una incidencia directa, por ejemplo, en el aprendizaje o en el retraso de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Mi propuesta: unido a recreos activos, para participar deben hacer un pago simbólico comiendo pieza de fruta.