

1. **Nombre del centro:** IES El Galeón.
2. **Nombre del proyecto:** SIEXTA
3. **Objetivo**

Nuestro fin educativo se basa en “Prevenir y tratar la obesidad infantil a través de la divulgación de contenidos audiovisuales sobre hábitos saludables bajo el enfoque CLIL, y el entrenamiento interválico de alta intensidad HIIT”. El diseño del proyecto se encuentra presidido por los principios de la educación más significativos que inspiran la Ley Orgánica de Educación (LOE) modificada por la Ley Orgánica 8/2013 para la Mejora de la Calidad educativa (LOMCE) como son: la calidad de la educación para todo el alumnado, la equidad, la transmisión y puesta práctica de valores democráticos, la flexibilidad para adecuar la educación al alumnado, así como el esfuerzo individual de los alumnos y el compartido por las familias, la participación de la comunidad educativa, además del desarrollo de la igualdad de derechos y oportunidades. En la elaboración del proyecto se tuvieron muy presentes las competencias que se recogen en la orden 2006/962/EC del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente. De igual modo, en la propuesta quedan contempladas las capacidades generales para la Educación Secundaria que vienen enunciados en el RD 1105/2014:

“k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud”.

4. Descripción

En una primera fase, al comenzar el curso en septiembre se evaluó la masa grasa del alumnado a través del Índice Cintura Altura (ICA). El citado indicador es válido y objetivo para evaluar la obesidad así como el mejor indicador de riesgo cardiovascular (Maffeis, Banzato, & Talamini, 2008). En pro de la autoevaluación por parte de los alumnos durante todo el proceso, en la web del proyecto se incluyó el apartado *Waist to Height Ratio Calculator*, para analizar sus datos.

La segunda fase arrancó en Octubre, en la cual se puso en marcha el programa de entrenamiento basado en ejercicios interválicos de máxima intensidad con descanso activo. El HIIT continuado, tal y como refleja el estudio de Camacho-Cardenosa et al., (2016), es más útil que el entrenamiento aeróbico continuo para evitar la ganancia de grasa total y del tronco en los adolescentes. El citado ejercicio específico siempre efectuaba después del calentamiento general. La rutina HIIT o *#Followtheleader* se desarrolla de la siguiente manera: en una cancha de baloncesto los alumnos realizaban distintos desplazamientos corriendo desde una línea de fondo hasta la otra (28 m). Se intercala trote suave como descanso activo con desplazamientos rápidos e intensos. Tras cuatro desplazamientos y su correspondiente trote suave de descanso activo, al cruzar la línea de fondo, se realiza un ejercicio funcional *Burpee* y un sprint final. Esta rutina se llevó a cabo desde octubre a marzo en las sesiones de Educación Física cuya periodicidad son dos veces por semana, y en la que participaron todos los grupos de la E.S.O.

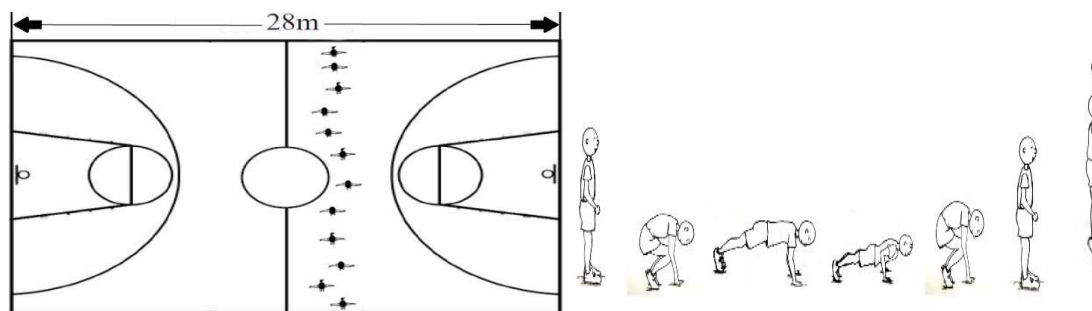


Figura 1. Representación de la realización de una sesión del entrenamiento HIIT & Burpee.

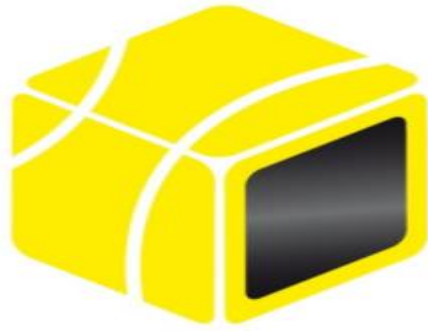
La tercera fase se inició en noviembre, para dar respuesta a las cuestiones de los alumnos sobre estilo de vida se creó el modelo pedagógico #AskMrManushow basado en las nuevas tecnologías y la metodología CLIL centralizando las acciones educativas en la web: www.siexta.com. Dicho modelo transfiere el trabajo de determinados procesos de aprendizaje fuera del aula optimizando el tiempo de práctica deportiva. Otra de las ventajas del uso de la web es que los alumnos pueden acceder a información proveniente de fuentes diversas de actualidad, repercutiendo así en un aprendizaje más motivante, activo y social (Manso, Pérez, Libedinsky, & Light, 2011).

En la última fase se realizaron de nuevo las mediciones de ICA, para comprobar si se habían producido cambios en la composición corporal de los alumnos. En la actualidad SIEXTA se encuentra en un proceso de mejora continua, para que las acciones sean sostenibles en el tiempo y en una búsqueda constante de cooperación con otras escuelas.

5. **Alumnado destinatario:** Todos los grupos de la E.S.O
6. **Participación:** Toda la comunidad educativa, familias, alumnos y profesores han colaborado activamente en el desarrollo del proyecto.
7. **Resultado / valoración**

Las mediciones ICA reflejan una reducción del 4,6% de alumnos con obesidad y sobrepeso tras la implementación del proyecto. Los alumnos son conscientes de que su propio esfuerzo es clave para mantener los buenos resultados en el futuro. El CLIL ha mejorado la expresión e interacción oral de los alumnos en inglés, y gracias al #Followtheleaderchallenge se ha logrado acercar el mundo que está más allá de las paredes del aula y a su vez mostrar al mundo lo que sucede puertas adentro de las escuelas, uniéndose a nuestra iniciativa incluso el CF. Pachuca de México. Los alumnos cambiaron su visión sobre la obesidad infantil, la mayor epidemia de nuestro tiempo, y como sostienen (Doak, Visscher, Renders, & Seidell, 2006), solo podremos erradicarla si los estamentos tanto sociales como institucionales se involucran en el proceso de lucha.

www.siexta.com



**SPORTS
INNOVATION &
EXERCISE
TALKS
WWW.SIEXTA.COM**



BEST WAY TO FIGHT TEEN OBESITY: MORE TEAM SPORTS, NOT LESS.



TENNIS IN THE FRONT LINE TO COMBAT OBESITY



DOCTORS PRESCRIBE SURFING LESSONS IN "WORLD FIRST" IN FRECH