

El proyecto “ [Besos para Federico](#) ” es un intento de hacer realidad en un centro los principios en los que se basa el proyecto colaborativo en red, “ [Mira dentro de TIC](#) ”.

El CEIP Miguel Delibes de Valladolid quiere promover el uso de las TICs en nuestro Centro intentando que los compañeros y compañeras se entusiasmen de lo que se puede llegar a conseguir. Hemos entendido que debemos huir de imponer el uso de tecnologías empleando programas específicos y respetar que cada cual tenga su propio ritmo de aprendizaje utilizando las herramientas que más se adecuen a sus necesidades.

Nuestro trabajo ha pretendido generar actividades que se han llevado a cabo en nuestras aulas a partir de la presentación de un cuento. El cuento ha sido la excusa que hace que se active la motivación para poder poner en marcha la creatividad en las aulas y conseguir que se manifiesten los sentimientos.

Los pasos a seguir para el trabajo de un libro han sido:

- Elección de un libro. Este libro es la motivación y hace que se despierte la curiosidad. El libro en sí es el motivo, pero la motivación la crea una serie de actividades como ideas previas, hacer hipótesis sobre el texto del libro/la historia, eso es lo que crea la motivación por saber más.

- Trabajamos con él en las aulas. Una vez realizada su lectura (en silencio, colectiva, comprensiva), se analiza el texto. En definitiva, cómo se trabaja el cuento en las aulas y se proponen actividades creativas para el plan de animación a la lectura y de educación emocional para el plan de convivencia. Estas actividades pueden usar herramientas TICs o no, pero luego es imprescindible el uso de las TICs para poder mostrarlo en la red. Vemos necesario utilizar las TIC y mostrarlo en la red porque nos da la posibilidad de que el trabajo sea reconocido por el resto del mundo. Esto favorece que el esfuerzo sea mayor, que se traten de hacer las cosas mejor porque en la red todo se ve y sirve como motivación al alumnado.

- Usamos el libro elegido para crear situaciones de aprendizaje en todas las áreas
- Pretendemos estudiar la posibilidad de unificar en un mismo documento el plan TIC, el plan de convivencia y el plan de animación a la lectura

Escrito por Domingo Méndez
Sábado, 20 Outubro 2012 20:09



Abstract The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week, low-intensity, low-impact, and low-volume exercise program on the physical fitness and health-related quality of life of older adults. The study was a randomized, controlled trial. The participants were 60 older adults (mean age = 72.5 years) who were randomly assigned to either an exercise group or a control group. The exercise group performed a 12-week, low-intensity, low-impact, and low-volume exercise program. The control group did not exercise. The physical fitness and health-related quality of life were measured at baseline and at 12 weeks. The results showed that the exercise group had significantly higher physical fitness and health-related quality of life at 12 weeks compared to the control group. The findings suggest that a 12-week, low-intensity, low-impact, and low-volume exercise program can improve the physical fitness and health-related quality of life of older adults.