

PROGRAMA TAS

El Programa TAS es una acción educativa que tiene como objetivo **mejorar los hábitos alimentarios y de actividad física de los adolescentes de 3º de ESO** y fomentar que sean los mismos estudiantes, con su participación activa, los impulsores y gestores de los cambios de mejora. El Programa apuesta por la **cocina como herramienta básica para mejorar la alimentación**, fomenta la **práctica de la actividad física a través del ocio activo** y enseña a los alumnos a encontrar el equilibrio entre lo que comen y la actividad física que hacen para poder tener un estilo de vida saludable.

El programa se inició en el año 2011 y ha estado dos años realizando diferentes intervenciones directas en más de 100 clases de 3º de ESO de todo el país. Ahora, lo ponemos al alcance de todos los centros educativos a través de la página web (www.programatas.com). Así, pues, **cualquier profesor de 3º de ESO podrá llevar a cabo el programa de manera autónoma y gratuita**.

1. ¿En qué consiste exactamente llevar a cabo el Programa TAS en el aula?

El Programa TAS consta de diferentes actividades que se llevan a cabo de manera paralela tanto en el aula en diferentes sesiones (teóricas, de trabajo y prácticas) como fuera del aula en forma de retos/deberes para los alumnos.

El programa se inicia con un **diagnóstico de los hábitos alimentarios y de actividad física de la clase participante, a partir del cual tendrán que diseñar y desarrollar una propuesta de mejora**. El itinerario dedica diferentes horas a trabajar en el aula esta propuesta que, una vez finalizada, el mismo profesorado podrá evaluar.

De forma paralela a las sesiones de trabajo de la propuesta, el programa incorpora **diferentes clases teóricas y prácticas sobre alimentación y actividad física** a realizar en la escuela (aula, patio, gimnasio...) para transmitir a los alumnos de una forma atractiva cuáles son los buenos hábitos alimentarios y de actividad física y cómo se pueden adquirir y mejorar.

- Una sesión teórica es una sesión explicativa, a pesar de que también hay mucha participación por parte de los estudiantes. Muchas de las actividades del Programa tienen una parte teórica que sirve para introducir los conocimientos, que después se ponen en práctica en sesiones posteriores.

- Una sesión práctica es una sesión en la cual los alumnos participan de manera muy activa, ya sea haciendo ejercicio físico o manipulando alimentos.
- Una sesión de trabajo es aquella en que los alumnos, normalmente por grupos, piensan, discuten, redactan, etc. Es un trabajo autónomo por parte de los alumnos, siempre con la supervisión del profesor y ligado con los contenidos del Programa. La mayoría de las sesiones de trabajo del Programa corresponden al trabajo de la propuesta que tienen que hacer los alumnos para mejorar sus hábitos.

Además del trabajo que se realiza dentro del horario escolar, **el programa propone una serie de retos/deberes nos para que sigan trabajando lo que han aprendido en las diferentes sesiones.** Se trata de diferentes tareas que los alumnos, individualmente o en grupo, tendrán que realizar fuera del horario escolar con el objetivo de implicarlos en el programa, responsabilizarlos de su aprendizaje y difundir los buenos hábitos entre las familias y amigos.

2. ¿A través de qué itinerarios se puede trabajar?

Para seguir el Programa TAS, cada centro educativo puede escoger el itinerario que mejor se adecúe a sus necesidades. Se ofrecen tres itinerarios:

1. **El Programa TAS como asignatura optativa** se desarrolla a lo largo de un trimestre o un cuatrimestre, dependiendo de cómo tenga distribuidas las optativas cada centro educativo. Durante este periodo, se dedicará un total de 30 sesiones de una hora al programa. El profesor de la optativa será, por lo tanto, el único responsable y ejecutor del programa.
2. **El Programa TAS como opción trimestral transversal**, consiste en trabajar el contenido del programa desde diferentes materias. Éste está formado por un total de 22 sesiones de una hora cada una.
3. **El Programa TAS como opción exprés**, en la cual se dedica una semana únicamente al trabajo del TAS, como semana de la salud, trabajo de síntesis, etc. Se trabajan todas las materias de manera transversal, pero no se separa el contenido por asignaturas, sino que se hace todo junto.

En cualquiera de las dos últimas opciones, habrá un profesor responsable del programa que tendrá que repartir las diferentes actividades entre el resto de los profesores implicados y velar por el correcto cumplimiento del programa.

Consejo: para el buen funcionamiento del programa, el profesor, debería planificar previamente las sesiones y establecer cuáles serán las fechas en que se realizará cada una.

1. El programa TAS como optativa

En este itinerario, el TAS es el contenido de una asignatura optativa, que, según la organización del centro, puede ser trimestral o cuatrimestral. Si es trimestral, se dedicarán tres horas a la semana, mientras que si es cuatrimestral, se dedicarán dos horas. Sea como fuere, **el programa TAS como optativa consta de 30 sesiones de una hora cada una**. En este itinerario, el profesor de la asignatura es el responsable, conductor y ejecutor del programa. La planificación de las 30 sesiones es la que exponemos a continuación. Todas las sesiones se tienen que hacer en el orden planificado.

| | | |
|--|--|--|
| <p>Sesión 1</p> <p><u>Presentación del Programa TAS</u></p> <p>Sesión teórica</p> | <p>Sesión 2</p> <p><u>¿Cuáles son nuestros hábitos?</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 3</p> <p><u>Lo que debemos saber sobre alimentación y actividad física</u></p> <p>Sesión teórica</p> |
| <p>Sesión 4</p> <p><u>¿Comemos bien? ¿Nos movemos lo suficiente?</u> <u>(Primera parte)</u></p> <p>Sesión teórica</p> <p>Reto: ¡Desayunemos bien!</p> | <p>Sesión 5</p> <p><u>¿Comemos bien? ¿Nos movemos lo suficiente?</u> <u>(Segunda parte)</u></p> <p>Sesión práctica</p> | <p>Sesión 6</p> <p><u>Un desayuno saludable para todos</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> |
| <p>Sesión 7</p> <p><u>Definimos nuestra propuesta</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 8</p> <p><u>Buscando el equilibrio</u></p> <p>Sesión teórica</p> | <p>Sesión 9</p> <p><u>Yo me lo guiso, yo me lo como (Primera parte)</u></p> <p>Sesión teórica</p> <p>Reto: Recuperemos la tradición</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Sesión 10</p> <p><u>Yo me lo guiso, yo me lo como (Segunda parte)</u></p> <p>Sesión práctica</p> <p>Reto: ¡Cocineros por un día!</p> | <p>Sesión 11</p> <p><u>Planifiquemos nuestra propuesta (Primera parte)</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 12</p> <p><u>Vive activo, ¡muévete!</u></p> <p>Sesión teórica</p> <p>Reto: ¡Movernos no cuesta nada!</p> |
| <p>Sesión 13</p> <p><u>El patio, un espacio para el movimiento (Primera parte)</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 14</p> <p><u>Planifiquemos nuestra propuesta (Segunda parte)</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 15</p> <p><u>Dime lo que cocinas y te diré de dónde vienes (Primera parte)</u></p> <p>Sesión teórica</p> |
| <p>Sesión 16</p> <p><u>Dime lo que cocinas y te diré de dónde vienes (Segunda parte)</u></p> <p>Sesión práctica</p> <p>Reto: Cocinemos platos de otros lugares</p> | <p>Sesión 17</p> <p><u>Nos preparamos para realizar nuestra propuesta</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 18</p> <p><u>Aprovecha tu entorno (Primera parte)</u></p> <p>Sesión teórica</p> <p>Reto: ¿Hacemos una ruta juntos?</p> |
| <p>Sesión 19</p> <p><u>Aprovecha tu entorno (Segunda parte)</u></p> <p>Sesión práctica</p> | <p>Sesión 20</p> <p><u>Comer tiene sentido(s)</u></p> <p>Sesión teórica / práctica</p> | <p>Sesión 21</p> <p><u>Realicemos nuestra propuesta</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> |
| <p>Sesión 22</p> <p><u>Evaluemos nuestra</u></p> | <p>Sesión 23</p> <p><u>Aprendamos a planificar</u></p> | <p>Sesión 24</p> <p><u>La danza, otra forma de</u></p> |

| <u>propuesta</u> Sesión de trabajo | <u>nuestra alimentación</u> Sesión teórica | <u>movernos (Primera parte)</u> Sesión práctica |
|--|--|--|
| Sesión 25 <u>La danza, otra forma de movernos (¡Repetimos!)</u> Sesión práctica Reto: ¡A bailar como Joan y Laura! | Sesión 26 <u>El patio, un espacio para el movimiento (Segunda parte)</u> Sesión de trabajo | Sesión 27 <u>¡A cocinar de temporada! (primera parte: las recetas)</u> Sesión de trabajo |
| Sesión 28 <u>¡A cocinar de temporada! (segunda parte: cocinemos!)</u> Sesión de trabajo | Sesión 29 <u>He aquí nuestra propuesta</u> Sesión de trabajo | Sesión 30 <u>Finalización del Programa TAS</u> Sesión teórica |

Como se puede ver en la tabla anterior, algunas sesiones acaban con un reto. El profesor deberá explicarlo en el momento establecido en el guión, y deberá comentar el resultado en la sesión siguiente, tal y como también indica el guión.

2. El programa TAS como eje transversal

En este itinerario, se propone trabajar el programa TAS a través de diferentes materias y, por lo tanto, con diferentes profesores: **catalán, castellano, matemáticas, inglés, tecnología, visual y plástica, ciencias experimentales, ciencias sociales, educación física y ciudadanía**. Hace falta que haya un profesor responsable del Programa que tendrá que coordinar todo el material y el resto de profesorado encargado de impartir las diferentes sesiones del programa en las diferentes asignaturas. Por lo tanto, es imprescindible, para lograr el objetivo del programa, que haya una buena coordinación entre el profesor responsable y el resto de los profesores implicados.

La opción transversal trimestral comporta **la realización de 22 sesiones de una hora cada una**. Cada una de las sesiones del programa TAS, dependiendo de la temática a tratar, se trabajará desde una asignatura concreta.

Cada centro podrá decidir cómo le va mejor hacer la distribución de las sesiones a lo largo del trimestre. Lo importante es saber que hay una sesión introductoria y una sesión de cierre que se tendrán que hacer como primera y última sesión, respectivamente. A continuación, se plantea una propuesta de repartición de las sesiones por asignaturas:

- La sesión introductoria y la de cierre, junto con otras 8 sesiones de trabajo, se tendrán que llevar a cabo en horas de tutoría para trabajar la propuesta de mejora.
- Hay 3 sesiones que se tendrán que realizar dentro de la asignatura de ciencias experimentales.
- 2 sesiones se realizarán en horas de tecnología (si no es posible, estas dos sesiones de tecnología se pueden trabajar desde experimentales).
- 2 sesiones son de educación física.
- 2 sesiones son de ciencias sociales
- 1 sesión es de visual y plástica
- 1 sesión es de inglés
- 1 sesión es de matemáticas.

A continuación, se exponen las diferentes sesiones del programa TAS, con especificación de la asignatura desde la cual se trabaja cada sesión. De esta planificación, hace falta tener en cuenta que, la primera, segunda y tercera sesiones se tienen que hacer consecutivas. Una vez hechas estas 3 el resto se pueden distribuir como mejor vaya al centro y a los profesores implicados, teniendo en cuenta que hay actividades que se desarrollan en dos sesiones diferentes y que éstas tienen que ser lo más seguidas posible.

El profesor responsable del proyecto se tendrá que coordinar con el resto de los profesores para velar por el correcto desarrollo del programa, y también será el encargado de hacer la introducción y el cierre del programa (sesiones 1 y 22).

| | | |
|--|--|--|
| Sesión 1 <u>Presentación del Programa TAS</u> (INTRODUCCIÓN) Sesión teórica | Sesión 2 <u>¿Cuáles son nuestros hábitos?</u> (Asignatura: TUTORÍA) Sesión de trabajo | Sesión 3 <u>Lo que debemos saber sobre alimentación y actividad física</u> (Asignatura: CIENCIAS EXPERIMENTALES) Sesión teórica |
| Sesión 4 <u>¿Comemos bien? ¿Nos</u> | Sesión 5 <u>¿Comemos bien? ¿Nos</u> | Sesión 6 <u>Seleccionemos nuestra</u> |

| | | |
|--|---|---|
| <p><u>movemos lo suficiente?</u> (Primera parte)</p> <p>(Asignatura: CIENCIAS EXPERIMENTALES)</p> <p>Sesión teórica</p> <p>Reto: ¡Desayunemos bien!</p> | <p><u>movemos lo suficiente?</u> (Segunda parte)</p> <p>(Asignatura: CIENCIAS EXPERIMENTALES)</p> <p>Sesión practica</p> | <p><u>propuesta</u></p> <p>(Asignatura: TUTORÍA)</p> <p>Sesión de trabajo</p> |
| <p>Sesión 7</p> <p><u>Buscando el equilibrio</u></p> <p>(Asignatura: MATEMÁTICAS)</p> <p>Sesión teórica</p> | <p>Sesión 8</p> <p><u>Yo me lo guiso, yo me lo como</u> (Primera parte)</p> <p>(Asignatura: CIENCIAS EXPERIMENTALES / TECNOLOGÍA)</p> <p>Sesión teórica</p> <p>Reto: <i>Recuperemos la tradición</i></p> | <p>Sesión 9</p> <p><u>Yo me lo guiso, yo me lo como</u> (Segunda parte)</p> <p>(Asignatura: CIENCIAS EXPERIMENTALES / TECNOLOGÍA)</p> <p>Sesión practica</p> <p>Reto: <i>¡Cocineros por un día!</i></p> |
| <p>Sesión 10</p> <p><u>Planifiquemos nuestra propuesta</u> (Primera parte)</p> <p>(Asignatura: TUTORÍA)</p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 11</p> <p><u>Vive activo, ¡Muévete!</u></p> <p>(Asignatura: INGLÉS)</p> <p>Sesión teórica</p> <p>Reto: <i>¡Movernos no cuesta nada!</i></p> | <p>Sesión 12</p> <p><u>El patio, un espacio para el movimiento</u></p> <p>(Asignatura: VISUAL Y PLÁSTICA)</p> <p>Sesión de trabajo</p> |
| <p>Sesión 13</p> <p><u>Planifiquemos nuestra propuesta</u> (Segunda parte)</p> <p>(Asignatura: TUTORÍA)</p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 14</p> <p><u>Dime lo que cocinas y te diré de dónde vienes</u> (Primera parte)</p> <p>(Asignatura: CIENCIAS SOCIALES)</p> <p>Sesión teórica</p> | <p>Sesión 15</p> <p><u>Dime lo que cocinas y te diré de dónde vienes</u> (Segunda parte)</p> <p>(Asignatura: CIENCIAS SOCIALES)</p> <p>Sesión practica</p> <p>Reto: <i>Cocinemos platos de otros lugares</i></p> |
| <p>Sesión 16</p> <p><u>Nos preparamos para realizar nuestra propuesta</u></p> | <p>Sesión 17</p> <p><u>Aprovecha tu entorno</u></p> <p>(Asignatura: EDUCACIÓN)</p> | <p>Sesión 18</p> <p><u>Realicemos nuestra propuesta</u></p> |

| | | |
|---|--|--|
| (Asignatura: TUTORÍA) Sesión de trabajo | FÍSICA Sesión teórica Reto: <i>¿Hacemos una ruta juntos?</i> | (Asignatura: TUTORÍA) *Opcional Sesión de trabajo |
| Sesión 19 <u>Evaluemos nuestra propuesta</u> (Asignatura: TUTORÍA) *Opcional Sesión de trabajo | Sesión 20 <u>La danza, otra forma de movernos</u> (Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA) Sesión practica Reto: <i>¡A bailar como Joan y Laura!</i> | Sesión 21 <u>He aquí nuestra propuesta</u> (Asignatura: TUTORÍA) Sesión de trabajo |
| Sesión 22 <u>Finalización del Programa TAS</u> (FINALIZACIÓN) Sesión teórica | | |

Un ejemplo de planificación podría ser la siguiente:

| | |
|-----------------|---|
| Semana 1 | Sesión 1 (Introducción) |
| Semana 2 | Sesión 2 (Tutoría), Sesión 3 (Experimentales) |
| Semana 3 | Sesión 4 y 5 (Experimentales), Sesión 6 (Tutoría), |
| Semana 4 | Sesión 7 (Matemáticas), Sesión 10 (Tutoría), Sesión 11 (Inglés) |
| Semana 5 | Sesión 8 y 9 (Experimentales/Tecnología), Sesión 12 (Visual y plástica), Sesión 13 (Tutoría), |
| Semana 6 | Sesiones 14 y 15 (Sociales), Sesión 16 (Tutoría), |
| Semana 7 | Sesión 17 (EF), Sesión 18 (Tutoría – opcional), |
| Semana 8 | Sesión 19 (Tutoría – opcional), Sesión 20 (EF) |

| | |
|------------------|--------------------------|
| Semana 9 | Sesión 21 (Tutoría) |
| Semana 10 | Sesión 22 (Finalización) |

Como se puede ver en la tabla, algunas sesiones acaban con un reto. El profesor responsable de cada sesión deberá explicarlo en el momento establecido en el guión, y se deberá comentar el resultado en la sesión siguiente, tal y como también indica el guión. Como en este itinerario hay varios profesores implicados, es posible que la persona que explica el reto y la que lo comenta sean diferentes, por lo que se necesita mucha coordinación entre todos. El profesor responsable del programa será el encargado de llevar el control general de los retos y de publicarlos para evitar que se suban contenidos no aptos.

3 . Programa TAS como opción exprés

En este itinerario, se propone trabajar el programa TAS a través de diferentes materias y, por tanto, con diferentes profesores: **catalán, castellano, matemáticas, inglés, tecnología, visual y plástica, ciencias experimentales, ciencias sociales, educación física y ciudadanía**. Es necesario que haya un profesor responsable del Programa que deberá coordinar todo el material y el resto de profesorado encargado de impartir las diferentes sesiones del programa en las diferentes asignaturas. Por lo tanto, es imprescindible, para alcanzar el objetivo del programa, que haya una buena coordinación entre el profesor responsable y el resto de los profesores implicados.

El itinerario exprés dura una semana entera. Se trabajan todas las materias, tal como hemos descrito anteriormente, pero el contenido no se trabaja en horas concretas de diferentes asignaturas, sino que se suspenden las clases convencionales y se utiliza la distribución horaria habitual para trabajar únicamente el programa a lo largo de toda la semana.

El centro que quiera puede aprovechar esta planificación de la semana TAS como trabajo de síntesis, o también como "semana de la salud", o propuesta similar. **Tiene una duración de 17 horas, que se reparten entre 5 días.**

| | | |
|--|---|--|
| Sesión 1 <u>Presentación del Programa TAS</u> Sesión teórica | Sesión 2 <u>¿Cuáles son nuestros hábitos?</u> Sesión de trabajo | Sesión 3 <u>Lo que debemos saber de alimentación y actividad física</u> Sesión teórica |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| <p>Sesión 4</p> <p><u>El patio, un espacio para el movimiento</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 5</p> <p><u>Definimos nuestra propuesta</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 6</p> <p><u>Buscando el equilibrio</u></p> <p>Sesión teórica</p> |
| <p>Sesión 7</p> <p><u>¿Comemos bien? Nos movemos lo suficiente? (Primera parte)</u></p> <p>Sesión teórica</p> <p>Reto: ¡Desayunemos bien!</p> | <p>Sesión 8</p> <p><u>¿Comemos bien? Nos movemos lo suficiente? (Segunda parte)</u></p> <p>Sesión práctica</p> | <p>Sesión 9</p> <p><u>Planifiquemos nuestra propuesta (Primera parte)</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> |
| <p>Sesión 10</p> <p><u>¡Un desayuno saludable para todos!</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 11</p> <p><u>Planifiquemos nuestra propuesta (Segunda parte)</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 12</p> <p><u>Dime lo que cocinas y te diré de dónde vienes (Primera parte)</u></p> <p>Sesión teórica</p> |
| <p>Sesión 13</p> <p><u>He aquí nuestra propuesta (Primera parte)</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 14</p> <p><u>La danza, otra forma de movernos</u></p> <p>Sesión práctica</p> <p>Reto: ¡A bailar como Joan y Laura!</p> | <p>Sesión 15</p> <p><u>Dime lo que cocinas y te diré de dónde vienes (Segunda parte)</u></p> <p>Sesión práctica</p> |
| <p>Sesión 16</p> <p><u>He aquí la nuestra propuesta (Segunda parte)</u></p> <p>Sesión de trabajo</p> | <p>Sesión 17</p> <p><u>Finalización del programa TAS</u></p> <p>Sesión teórica</p> | |

PLANIFICACIÓN

| | |
|------------------|------------------|
| Lunes | Sessions 1 - 5 |
| Martes | Sessions 6 - 9 |
| Miércoles | Sessions 10 - 12 |

| | |
|----------------|------------------|
| Jueves | Sessions 13 – 15 |
| Viernes | Sessions 16 y 17 |

Como se puede ver en la tabla, algunas sesiones acaban con un reto (hay uno cada día). El profesor responsable de cada sesión deberá explicarlo en el momento establecido en el guion, y se deberá comentar el resultado el día siguiente, tal y como también indica el guion. Como en este itinerario hay varios profesores implicados, es posible que la persona que explica el reto y la que lo comenta sean diferentes, por lo que se necesita mucha coordinación entre todos. El profesor responsable del programa será el encargado de llevar el control general de los retos y de publicarlos para evitar que se suban contenidos no aptos.

3. ¿Cómo se trabajan las sesiones y los retos?

Una vez escogido el itinerario a seguir, éste se puede imprimir para ver el cuadro donde están planificadas todas las sesiones. Este cuadro general contiene información sobre el orden de las sesiones a realizar y la fecha, el título, el tipo de sesión (teórica, práctica y de trabajo) y el reto que le va asociado.

Todas las sesiones del Programa TAS van acompañadas de un guión y de todo el material para llevarlas a cabo:

- Al inicio del guion hay un cuadro que resume todos los aspectos a tener en cuenta antes de empezar la sesión. Este cuadro da la siguiente información:
 - o **Número** que la sesión tiene dentro del itinerario escogido.
 - o **Nombre de la sesión.**
 - o **Tiempo** que se debe dedicar. A las sesiones de tutoría se dedican 45 minutos, mientras que a las de los otros itinerarios se dedica una hora.
 - o **Espacio** donde se recomienda hacer la sesión. La mayoría se pueden llevar a cabo en el aula, pero también hay algunas que necesitan espacios más grandes, como el patio o el gimnasio, o espacios más adecuados para cocinar, como podría ser un aula que disponga de pica.
 - o **Breve descripción de la sesión.** Explicación general del contenido de la sesión que da al profesor una idea de la temática a tratar.

- **Objetivos** que se pretenden conseguir con el desarrollo de la sesión.
 - **Material** que se necesitará para poder llevar a cabo la sesión. Este material se divide en dos bloques: el material que **proporciona la Fundación Alícia**, es decir, todo el material que el profesor puede encontrar ya preparado en el espacio de material de la sesión (guion de la sesión, presentación, fichas, vídeos, etc.), a punto para ser impreso o descargado y utilizado, y el material que va **a cargo del instituto**, es decir, todas aquellas cosas que el profesor y, en algunos casos, los alumnos, deben buscar o preparar por su cuenta, como ordenadores, algunas cartulinas, ingredientes para las recetas, etc.
 - **Desarrollo y temporización.** Este apartado indica los diferentes momentos de que consta la sesión, y el tiempo orientativo que se debe dedicar a cada una de estas partes. Para el buen funcionamiento de las sesiones, es importante que se cumpla el tiempo que se recomienda en este apartado.
 - **Competencias básicas** que se trabajan en cada una de las sesiones.
 - **Reto** que se debe hacer en casa después de la realización de la sesión, que complementa el trabajo que se ha hecho en el aula.
- El cuerpo del guion contiene:
- Una introducción que resume el contenido de la sesión para que el profesor pueda hacerse una idea de lo que trabajará antes de empezar a leerla.
 - Algunas sesiones tienen un cuadro inicial que da consejos al profesor de cosas que debe preparar antes de empezar la sesión.
 - Diferentes momentos de lectura:
 - El discurso que se propone al profesor para explicar los contenidos de la sesión. (Obviamente, este discurso es sólo una orientación, y el profesor lo puede cambiar según le convenga). (Color rosa).
 - Las indicaciones de lo que profesor y alumnos deberán hacer en cada momento. (Cursiva).
 - Cuadros con información adicional que complementan el discurso pautado, y que el profesor puede utilizar o no dependiendo del tiempo del que disponga o de las preguntas que puedan surgir por parte de los alumnos.

- La mayoría de las sesiones van acompañadas de una presentación Power Point, como soporte visual de las explicaciones del profesor. Las imágenes están incluidas en el guión para ayudar al profesor a la hora de utilizar la presentación
- Hay sesiones que acaban con un reto, y éste, casi siempre, se explica al final de la sesión.
- Algunas sesiones terminan con un recordatorio al final para que el profesor no se olvide de algunos aspectos importantes que se deben tener en cuenta para la próxima sesión.

El funcionamiento de **los retos** es muy sencillo:

- El profesor, durante la sesión, explica cuál es el reto que los alumnos deben hacer en casa.
- Los alumnos, en casa, hacen el reto y llevan los resultados de estos el siguiente día que toque trabajar el programa.
- El profesor comenta al inicio de la siguiente sesión los retos que los diferentes alumnos han desarrollado en casa. El profesor opcionalmente puede decidir evaluarlos con nota.

4. ¿En qué consiste el trabajo de la propuesta de mejora?

La propuesta de mejora es una tarea muy importante del programa, ya que es un trabajo que los alumnos hacen por su cuenta para mejorar sus propios hábitos. El funcionamiento es el siguiente:

- Los alumnos eligen una temática con la que quieras promover los hábitos alimentarios y de actividad física. Lo pueden hacer a través de pequeños grupos o como grupo clase.
- Los alumnos diseñan la propuesta en las diferentes sesiones destinadas a este fin. Dependiendo de la tipología, esta también será ejecutada.
- El profesor responsable del programa o un tribunal formado por diferentes miembros del profesorado pueden evaluar las propuestas realizadas.

5. ¿Cómo se puede evaluar el Programa TAS?

Para hacer la evaluación del Programa TAS, se pueden tener en cuenta los siguientes puntos:

1. Retos

Los retos que los alumnos deberán realizar a lo largo del programa son una buena herramienta para que el profesor pueda controlar la participación que los alumnos hacen del programa. La nota que se les pondrá también será individual.

Criterios que se pueden tener en cuenta para evaluar los retos:

- Que se hayan hecho todos los retos.
- Que se haya hecho lo que se pedía.
- La calidad de los retos realizados.

2. Propuesta de mejora de los hábitos de la clase

Otro de los pilares del programa es el diseño de una propuesta de mejora de los hábitos de la clase, y por eso, desde el Programa TAS, también creemos que la propuesta presentada por los alumnos puede ser parte de la evaluación. La nota que se les puede poner de esta parte es grupal, y se puede poner teniendo en cuenta dos criterios:

La propuesta propiamente dicha. El profesor puede poner una nota a la propuesta que ha entregado la clase, y lo puede hacer teniendo en cuenta los criterios siguientes:

1. Que cumpla con todas las partes.
2. Que tenga una buena presentación.
3. Que tenga en cuenta:
 - a. **Originalidad y creatividad.** Se valorará que la propuesta sea diferente, que destaque por encima de las otras por su formato. Además, debe ser dinámica, divertida y activa.
 - b. **Sostenibilidad.** La propuesta no debe ir en contra del medio ambiente y debe ser viable económicamente.
 - c. **Reproducibilidad y viabilidad.** La propuesta se ha de poder reproducir en otros centros sin la necesidad de recursos que no sean los propios de cualquier centro escolar.
 - d. **Eficacia.** La propuesta debe ser eficaz, es decir, que permita obtener los resultados deseados. Se valorará si el desarrollo de la propuesta, a largo plazo, sería efectivo en cuanto al resultado, es decir, si llevarla a cabo conseguiría cumplir con los objetivos que buscaba.

Adaptada a la edad de las personas que la llevarán a cabo. La propuesta debe ser apropiada para los adolescentes, no siendo infantil, pero tampoco demasiado difícil de llevar a cabo o que no despierte interés para este colectivo.

3. Actitud y participación

La actitud y la participación también son muy importantes, ya que el buen funcionamiento del programa también depende mucho de eso. La nota de actitud y participación será individual, y se puede poner siguiendo los siguientes criterios:

- ¿El alumno se comporta en clase? (Escucha atentamente, hace caso de las indicaciones del profesor, no interrumpe innecesariamente, etc.)
- ¿Participa en todas las actividades que se hacen? (Debates, trabajo en grupo, preguntas que hace el profesor, etc.)
- ¿Es responsable y trae siempre el material necesario?

Desde el Programa TAS recomendamos dar el mismo valor a cada uno de los puntos anteriores. Este cálculo se podrá adaptar al criterio de cada centro, según como éste acabe adaptando e implantando el programa.