



Universidad de Valladolid

TRABAJO FIN DE GRADO:

“Hábitos saludables en Educación Primaria:

Propuesta de intervención práctica”

Autor: Víctor Olmeda Martín

DNI: 52890343A

Tutor académico: Cristina Gil Puente

Curso 2014/ 2015

RESUMEN

La finalidad de este trabajo es concienciar al alumnado, desde los primeros niveles del sistema educativo, de la importancia que tiene el desarrollo de hábitos saludables en la vida de cada uno.

Se introduce un breve marco teórico sobre el tema en cuestión y se presenta una propuesta práctica.

En la propuesta que se presenta muestran actividades para cada curso que compone esta etapa educativa, incluidos objetivos y contenidos a trabajar, así como la metodología y evaluación correspondiente a cada una de ellas.

Con todo ello se busca, a través de una metodología dinámica, que los alumno/as adquieran los contenidos y superen los objetivos propuestos.

Palabras clave: Hábitos saludables, salud, Educación primaria

ABSTRACT

The purpose of this work is to educate the students, from the earliest stages of education, about the importance of developing healthy habits in their life.

A brief theoretical framework on the issue in question is introduced with a practical proposal.

Within the proposal, there are activities for each course making up this educational stage. Each one, contains objectives and contents to work, as the development of the task and the corresponding evaluation to each.

With all that is sought, through a dynamic methodology, that all students will acquire the contents and exceed goal.

Key-words: Healthy habits, health, Primary School / Elementary School

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	7
2. OBJETIVOS	8
3. JUSTIFICACIÓN	8
3.1. Relevancia de trabajar los hábitos saludables en educación primaria	8
3.2. Relación con el currículum de educación primaria	11
3.3. Relación con los objetivos y competencias del título	15
4. MARCO TEÓRICO	18
4. 1. Definiciones de salud, hábito y hábitos saludables	18
4.2. Alimentación equilibrada	18
4.2.1. Pirámide de los alimentos	19
4.2.3. Principales nutrientes presentes en los alimentos	20
4.2.4. Pistas para conseguir una dieta equilibrada y saludable	21
4.3. La dieta mediterránea	21
4.3.1. Alimentos principales	22
4.3.2. Beneficios de la dieta	22
4.4. Ejercicio físico	22
4.4.1. Actividad física	22
4.4.2. Niveles de actividad física	22
4.4.3. Necesidad de realizar ejercicio físico	23
4.5. Hábitos higiénicos	23
4.5.1. Tipos	23
4.5.2. Necesidad vital de mantener una buena higiene	24

4.6. La necesidad de ejercitar la mente	24
4.6.1. Maneras de mantener la mente en forma	24
4.7. La importancia del tiempo libre y del ocio	24
4.8. El descanso	25
4.8.1. Pautas para un buen descanso	26
5. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA	26
5.1 contenidos y objetivos de la propuesta	26
5. 2 actividades a desarrollar	28
5. 2.1. Primer ciclo	29
5.2.1.1. Actividad programada para primer curso de educación primaria	29
5.2.1.2. Actividad programada para segundo curso de educación primaria	31
5.2.1.3. Actividades complementarias para este ciclo	33
5.2.2. Segundo ciclo	33
5.2.2.1. Actividad programada para tercer curso de educación primaria	35
5.2.2.2. Actividad programada para cuarto curso de educación primaria	37
5.2.2.3. Actividades complementarias para este ciclo	39
5.2.3. Tercer ciclo	39
5.2.3.1. Actividad programada para quinto curso de educación primaria	42
5.2.3.2. Actividad programada para sexto curso de educación primaria	43
5.2.3.3. Actividades complementarias para este ciclo	45
6. CONSIDERACIONES FINALES Y REFLEXIONES	47
6.1. Consideraciones finales	47
6.2. Reflexiones finales	48

7. BIBLIOGRAFÍA	49
8. ANEXOS	50
8.1 Anexo I. Actividad programadas para tercer curso de Educación primaria	50

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 3.1. Bloques y contenidos relacionados con la propuesta didáctica	11
Tabla 4.1. Nutrientes presentes en los alimentos	20
Tabla 4.2. Clasificación de los niveles de actividad física	23
Tabla 5.1. Contenidos y objetivos Generales	27
Tabla 5.2. Objetivos y Contenidos de las actividades de primer ciclo	29
Tabla 5.3. Evaluación Actividad ``El muro saludable``	30
Tabla 5.4. Objetivos y Contenidos de las actividades de segundo ciclo	33
Tabla 5.5. Evaluación actividad ``Pirámide saludable 3D``	36
Tabla 5.6. Evaluación actividad ``Cartulinas saludables``	38
Tabla 5.7. Objetivos y Contenidos de las actividades de tercer ciclo	39
Figura 4.1. Pirámide alimenticia	19
Figura 4.2. Rueda de alimentos según su aporte energético	21

1. INTRODUCCIÓN

El fin último de la educación es la formación integral del alumnado, el desarrollo pleno de sus capacidades. No se limita a desarrollar los aspectos académicos, también considera necesario prepararlo para que este tenga una correcta y satisfactoria integración en la sociedad, tratando de abarcar todo lo que esto conlleva en relación a la adquisición de valores y competencias personales y sociales.

Por la misma razón que se le enseña al alumnado desde los niveles iniciales a leer y escribir, los cimientos fundamentales sobre los que se asienta el sistema y proceso educativo, considero que es igual de importante empezar a desarrollar en él los valores y competencias anteriormente mencionadas tan pronto como sus capacidades perceptivas y cognitivas lo permitan.

Desde el momento en el que los niños y las niñas empiezan a tener conciencia del mundo en el que viven y la realidad que les rodea, deben ser preparados para poder desarrollarse e integrarse de la mejor manera posible.

Con esta propuesta se pretende abordar una parte del total, los hábitos saludables. Busca desarrollar en el alumnado una conciencia responsable en lo que al desarrollo y mantenimiento de estos se refiere. Se lleva a cabo en cada uno de los cursos que conforman los ciclos de la educación primaria, adecuando la complejidad de las actividades a las características del alumnado.

En cada una de las actividades propuestas se busca la participación activa del alumnado, tratando de convertirles en los protagonistas de cada una de ellas. Cada contenido, objetivo o forma de evaluación queda reflejado en el apartado del trabajo en el que se desarrolla.

El trabajo se apoya en uno de los principios generales de la Educación Primaria que hace referencia a la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre:

“La finalidad de la Educación Primaria es facilitar a los alumnos y alumnas los aprendizajes [...] con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y alumnas”.

Antes de comenzar con el desarrollo del trabajo, me gustaría mencionar una cita de la Organización Mundial de la Salud (1983):

“Se entiende educación para la salud cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten.”

2. OBJETIVOS

El objeto de estudio de mi TFG es la elaboración de una propuesta práctica orientada a la consecución de los siguientes objetivos:

- Promover los hábitos saludables en el alumnado concienciándole de las consecuencias que pueden traer consigo el tener unos hábitos saludables negativos.
- Adquirir hábitos alimenticios adecuados que permitan mantener una alimentación equilibrada y hábitos de higiene personal y colectiva.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas de la puesta en práctica del ejercicio físico y ayudar en el desarrollo de la autonomía personal del alumnado.

3. JUSTIFICACIÓN

El TFG va a trabajar “Los hábitos saludables en educación primaria”. Con él no me quiero limitar a trabajar un solo ciclo o un solo curso, pretendo extender mi idea a toda la etapa de primaria.

3.1. RELEVANCIA DE TRABAJAR LOS HáBITOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

El hecho de que no todos los alumnos tengan el mismo nivel de desarrollo físico-cognitivo, hace que sea imposible trabajar de la misma manera con todos desde los seis hasta los doce años. Por esta misma razón, busco adecuar cada uno de los puntos que se desarrollan en la propuesta a cada uno de los ciclos que conforman este periodo educativo.

Uno de los objetivos principales de la educación es la formación integral del alumnado, tanto el desarrollo del ámbito académico como el personal. Así se estipula en la LOMCE, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de Educación.

Tanto los profesores de la Universidad como los del colegio donde realicé el periodo de prácticas, han aludido a ello en múltiples ocasiones;

“Hay que orientar la educación hacia un camino que nos permita hacer tres cosas al mismo tiempo; formar personas aptas académicamente hablando, personas autónomas y con sentido de la responsabilidad, y personas capaces de desenvolverse correctamente dentro de una sociedad”.

Es una evidencia que los alumnos deben conseguir cada uno de los objetivos estipulados a nivel académico, pero quien piense que esta es la única función de la escuela dentro del proceso formativo de la persona, está muy equivocado, al menos bajo mi punto de vista. Por una parte, los profesores y profesionales de cada uno de los centros están obligados a transmitir los conocimientos académicos estipulados, y por otra, a nivel moral, están obligados a formar a los alumnos en el aspecto personal, han de inculcarles los valores necesarios para poder ser autónomos y capaces de vivir en sociedad, con todo lo que ello implica.

Si se hace una estimación del porcentaje del tiempo que pasan los alumnos en la escuela en comparación con su estancia en el hogar familiar, podríamos ver que los niños y niñas pasan casi todo el tiempo que están despiertos en los colegios, al menos durante el periodo escolar. Esto obliga a cada equipo docente a programar la enseñanza de tal modo que los alumnos puedan sacar el máximo provecho a su estancia en los centros.

En base a mi experiencia, más lo que he podido observar y comentar con las personas directamente relacionadas con la educación, todo aquel que se tome el colegio como una obligación, como una silla en la que sentarse y esperar ocho horas mirando fijamente el reloj ansioso de que las manecillas indiquen la hora de salida, nunca será capaz de extraer todo aquello que puede ofrecer un colegio. Eso solo lo podrán hacer aquellas comunidades educativas que lo vean como un sitio donde aprender, un sitio donde formarse para poder ser mejor persona en todos los aspectos.

Para que esto se cumpla, hay que hacerle entender al alumnado que él es la pieza más importante dentro de su propio proceso de aprendizaje, y que para este sea provechoso, y vaya por buen camino, ha de ser un partícipe activo, ha de implicarse en este en cada aspecto que le involucre de una forma u otra.

El hecho de que un alumno se encuentre centrado en sus estudios es en gran medida responsabilidad del profesor. Este debe saber transmitir una energía que repercuta en los alumnos de tal manera que estos se encuentren motivados y predispuestos de cara al aprendizaje, asumiendo por ambas partes que una actitud positiva, allanará el camino hacia la consecución de los objetivos de una manera más satisfactoria.

Para ello, el docente debe, del mismo modo que el alumno, implicarse de manera directa en su labor, y con esto no me refiero a intentar explicar lo mejor posible el temario estipulado, me refiero a que cada profesor y profesora ha de involucrarse en todos los aspectos relacionados con el proceso formativo del alumnado.

Bajo mi punto de vista, todo lo mencionado en el anterior párrafo se conseguirá si se es buen profesor y para ello todo aquel que quiera ser buen docente, primero ha de querer ser docente. Yo entiendo este ``trabajo`` como una vocación, un puesto que tiene sobre sus brazos una enorme responsabilidad, y no es menos que la formación académica y personal de las sociedades futuras, algo que bajo mi parecer no se puede tomar a la ligera.

Dentro de los conceptos que debe tener claros un buen profesor, se debe encontrar un aspecto importante que algunos en determinadas ocasiones se pasa por alto. La educación de los niños y niñas no solo es responsabilidad del colegio y de los que trabajan en él, cada uno de los alumnos tiene una familia, un núcleo familiar encargado de transmitirle aquellos valores que por diversos motivos no se tratan en la escuela, y reforzar aquellos que sí se trabajen.

Para que esto sea posible debe existir un nexo, una unión entre el centro y las familias. Esto sería de gran ayuda durante el proceso, una herramienta a tener en cuenta, puesto que tal conexión facilitaría a cada una de las partes implicadas saber en cada momento cómo va el proceso formativo del alumno o de la alumna, y que tipo de medidas hay que ir tomando con el paso del tiempo.

Todo esto, más lo mencionado anteriormente, es lo que quiero dejar reflejado en el trabajo que me dispongo a exponer, un trabajo que refleje que los alumnos no están en la escuela solo para ``Aprender a leer y escribir, y a sumar y a restar``.

Para concluir, me gustaría mencionar algo que me dijo hace mucho tiempo uno de los profesores que más me han aportado a lo largo de mi vida académica, y que por ley de vida, desgraciadamente ya no se encuentra entre nosotros. Una de esas veces en las que uno no consigue sus objetivos, ya sea por verse superado por los demás o por la situación, dicha persona me agarró por el hombro y me llevó a un despacho para que ambos mantuviésemos una conversación privada, una que quedase entre él y yo. Hablamos de muchos temas, unos más relevantes que otros, me contó ciertas experiencias que bajo su punto de vista me podían ser de gran ayuda, y me dio un consejo que por seguro nunca se me olvidará, quizás por el simple hecho de que tal conversación no tenía otro fin más que el de ayudarme, no me pidió nada a cambio, simplemente me dijo que por mi bien, y solo por eso, me acordase de ello, porque él estaba convencido que a lo largo de mi vida me sería de gran utilidad ; ``Víctor, en todo lo que

hagas, implícate al máximo, en todo lo que trabajes, hazlo lo mejor posible, no intentes superar a los demás porque ellos no son como tú, no son tú, has de intentar superarte a ti mismo cada minuto, cada hora, cada día, ese camino te permitirá alcanzar la felicidad´´.

3.2. RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN PRIMARIA

La propuesta práctica que ofrezco en este trabajo está relacionada con ciertos contenidos reflejados en el currículo básico de la Educación Primaria, estipulado en el Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero.

En la tabla 1 se pueden ver las asignaturas, los bloques y los contenidos en los que se basan las actividades propuestas en el presente trabajo.

Tabla 3.1. Bloques y contenidos relacionados con la propuesta didáctica

	ASIGNATURAS	BLOQUE	CONTENIDOS
ASIGNATURAS TRONCALES	CIENCIAS DE LA NATURALEZA	1.Iniciación a la actividad científica	-Trabajo individual y en grupo. -Realización de proyectos. -Utilización de las tecnologías de la información y comunicación para buscar y seleccionar información, simular procesos y presentar conclusiones.
		2.El ser humano y la salud	-Hábitos saludables -La conducta responsable -Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios -La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos. -La igualdad entre hombres y mujeres

	CIENCIAS SOCIALES	1.Contenido comunes	-Recogida de información del tema a tratar utilizando diferentes fuentes -Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar y seleccionar información y presentar conclusiones. -Utilización y lectura de diferentes lenguajes textuales y gráficos. -Utilización de estrategias para potenciar la cohesión del grupo y el trabajo cooperativo. -Estrategias para la resolución de conflictos, utilización de las normas de convivencia y valoración de la convivencia pacífica y tolerante.
		LENGUA	1.Comunicación oral: hablar y escuchar
	2.Comunicación escrita: leer		-Comprensión de textos leídos en voz alta y en silencio. -Uso de la biblioteca para la búsqueda de información y utilización de la misma como fuente de aprendizaje.
	3.Comunicación escrita: escribir		-Caligrafía. Orden y presentación.
		4.Conocimiento	-Ortografía: utilización de las reglas

		de la lengua	básicas de ortografía. Reglas de acentuación. Signos de puntuación.
	MATEMÁTICAS	1. Procesos, métodos y actitudes en matemáticas	-Acercamiento al método de trabajo científico mediante el estudio de algunas de sus características y su práctica en situaciones sencillas. -Integración de las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje
		4. Geometría	-Cuerpos geométricos: elementos, relaciones y clasificación -Poliedros. Elementos básicos: vértices, caras y aristas.
ASIGNATURAS ESPECÍFICAS	EDUCACIÓN ARTÍSTICA	2. Expresión artística	-Representar de forma personal ideas, acciones y situaciones valiéndose de los elementos que configuran el lenguaje visual -Realizar producciones plásticas siguiendo pautas elementales del proceso creativo, experimentando, reconociendo y diferenciando la expresividad de los diferentes materiales y técnicas pictóricas y eligiendo las más adecuadas para la realización de la obra planeada.
	EDUCACIÓN	Estándares de aprendizaje y criterios de evaluación (*) (*En la LOMCE no se especifican	-Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. -Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.

	FÍSICA	bloques de contenidos en educación física.	<p>-Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.</p> <p>-Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>
	VALORES SOCIALES Y CÍVICOS	1.La identidad y la dignidad de la persona	-Adquirir capacidades para tomar decisiones de forma independiente, manejando las dificultades para superar frustraciones y sentimientos negativos ante los problemas.
		2.La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales	<p>-Expresar opiniones, sentimientos y emociones utilizando coordinadamente el lenguaje verbal y no verbal.</p> <p>-Utilizar habilidades de escucha y el pensamiento de perspectiva con empatía.</p> <p>-Iniciar, mantener y finalizar conversaciones con una manera de hablar adecuada a los interlocutores y el contexto, teniendo en cuenta los factores que inhiben la comunicación para superar barreras y los que permiten lograr cercanía.</p> <p>-Establecer relaciones interpersonales positivas empleando habilidades</p>

			<p>sociales. -Actuar con tolerancia comprendiendo y aceptando las diferencias.</p> <p>-Contribuir a la mejora del clima del grupo mostrando actitudes cooperativas y estableciendo relaciones respetuosas.</p>
		<p>3.La convivencia y los valores sociales</p>	<p>-Resolver problemas en colaboración, poniendo de manifiesto una actitud abierta hacia lo demás y compartiendo puntos de vista y sentimientos.</p> <p>-Implicarse en la elaboración y el respeto de las normas de la comunidad educativa empleando el sistema de valores personal que construye a partir de los valores universales</p> <p>-Crear un sistema propio de valores, asumiendo los derechos y deberes del alumno, realizando juicios morales de situaciones escolares y resolviendo dilemas morales con supuestos prácticos. -Comprender lo que es un dilema moral y resolver dilemas morales para detectar prejuicios relativos a las diferencias culturales.</p>

3.3. RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS Y COMPETENCIAS DEL TÍTULO

A lo largo de la carrera se nos otorga el conjunto de conocimientos básicos necesarios para poder ejercer semejante profesión. Se nos da la oportunidad de hacernos con un abanico lo

suficientemente amplio como para poder desenvolvemos con soltura a la hora de tener a nuestro cargo de un grupo de alumnos.

Cada docente ajusta lo aprendido a su forma de ser, a su forma de trabajar, pues es importante que cada uno tenga una seña de identidad propia, un sello que le distinga de los demás. Pienso que esto no hace otra cosa que enriquecer a la comunidad educativa, hablando tanto de profesionales como de alumnos, pues el estar en contacto con gente de diferentes características a la nuestras, nos permite aprender de ellos, haciendo de nosotros con el paso del tiempo un docente cada vez más completo, un docente que con el paso del tiempo vaya teniendo cada vez más recursos, más ideas con las que poder trabajar con sus chicos y chicas, a fin de que estos tengan el mejor resultado posible.

Una persona que pretende ser un docente, un educador, no sabe lo que esto supone hasta que se ve al frente de un grupo de chicos y chicas. Para ellos es el pilar fundamental sobre el que se asentará su proceso de aprendizaje, su asimilación de conceptos dependerá de los conocimientos que este posea y de la implicación que este demuestre.

Bajo mi punto de vista el momento más importante de esta carrera, dejando a un lado los nervios del primer día y la satisfacción que siente uno cuando se gradúa, es el periodo de prácticas, pues en este tiempo es cuando mejor interiorizas lo que tiempo atrás has tratado de aprender de los libros y de las clases teóricas.

Considero de manera positiva mi aprendizaje durante los dos periodos que he tenido el placer de realizar. Pienso que en ese tiempo aprendí prácticamente todo lo que me ha ido pidiendo cada uno de los profesores que he tenido.

Basándome en los objetivos establecidos en la Memoria de la titulación de Grado de Maestro/a en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid (2010), ajustados por el R. Decreto 1393/2007, he de resaltar:

- He podido ver y aprender como está organizado un centro por dentro
- He tenido la oportunidad de diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, teniendo incluso que hacer adaptaciones curriculares en casos específicos.
- Tuve la gran suerte de participar en salidas del centro, conocer contextos diferentes a los que se pueden encontrar en la escuela. Situaciones a las que tuve que amoldarme poniendo en práctica mi capacidad de adaptación a diferentes situaciones y grupos.
- El tutor que tuve me permitió asistir a tutorías, lo que me permitió conocer el ambiente necesario para comunicarse con las familias, el conocer como se debe actuar en función

del tipo de alumno de que tratemos en dicha reunión, ya sea por buenas o malas notas, ya sea por buena o mala actitud en el tiempo que permanece en el centro.

- Tuve que enfrentarme a conflictos entre los propios alumnos, me surgió la tremenda necesidad de transmitirles cómo se debía solucionar ese tipo de situaciones, actuando siempre en base al respeto, a la convivencia y a la transmisión de valores.
- Pude asistir a reuniones de profesorado, donde me dieron la oportunidad de dar mi punto de vista, de aportar todas y cada una de las ideas que se me ocurriesen, pues las buenas las iban a agradecer y en las malas me iban a orientar.
- He tenido la gran suerte de contar con un número elevado de clases de educación física, mi especialidad en este grado. Todo ello me ha permitido conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de esta asignatura.

Recuerdo bien que gran parte del profesorado, antes de iniciarse en su asignatura, se molestaba en explicarnos la relación que había entre esta y las competencias estipuladas para dicho grado, haciéndonos entender la importancia que tenía ya no solo el obtener una calificación positiva al final del cuatrimestre, sino asimilar correctamente los contenidos propuestos en ella.

El Trabajo Fin de Grado reúne la información adquirida a lo largo de las enseñanzas del currículo, y permite demostrar la adquisición de competencias generales de título, recogidas en la Memoria del Plan de Estudios del Título de Grado de Maestro en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid (2010), ajustándose a las competencias establecidas por el R. Decreto 1393/2007. Algunas de estas competencias son las siguientes:

- Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio.
- Aplicar los conocimientos a su trabajo de una forma profesional.
- Poseer las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos resolver problemas dentro de su área de estudio.
- Capacidad de reunir e interpretar datos con el fin de emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.
- Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

- Desarrollar un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsable

Digamos que esto es lo necesario para comenzar el viaje de la docencia, pues la experiencia es un grado y no se adquiere de otra forma que con el paso del tiempo.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. DEFINICIONES DE SALUD, HÁBITO Y HÁBITOS SALUDABLES

- Salud:

“La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades” (O.M.S, 1948)

La salud es el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones (RAE, 2012)

- Hábito:

Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, 2012)

- Hábitos saludables:

“Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social”. (Trujillo, 2009).

4.2. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Nuestra salud y desarrollo, tanto físico como mental, dependen en gran medida de la alimentación prácticamente desde que nacemos, o incluso antes.

Según la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación

equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos. La variación es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar

Visto que los alimentos aportan nutrientes al organismo para hacer frente a su gasto energético, es importante repartirlos de forma adecuada. Lo más recomendable es comer entre 4 y 5 veces al día.

4.2.1. Pirámide de los alimentos

Con la pirámide (figura 4.1) observamos de una manera gráfica cómo el consumo varía en función de la posición que ocupe cada grupo alimenticio en un grado ascendente. Es decir, cuanto más abajo se encuentre, el consumo ha de ser mayor respecto a los que tiene por encima.

Son muchas las personas que han trabajado sobre este tema, un ejemplo concreto es Grande (1985), el cual estipula los siguientes niveles:

- Primer nivel: pan, cereales, arroz y pasta (6-11 porciones diarias)
- Segundo nivel: frutas y verduras (frutas 1-4 porciones diarias y verduras 3-6 porciones)
- Tercer nivel: lácteos y carne/pescado (2-3 porciones diarias)
- Cuarto nivel: grasas, aceites y dulces (consumo esporádico a la semana)



Figura 4.1. Pirámide alimenticia.

4.2.2. Principales nutrientes presentes en los alimentos

En la tabla 4.1 se reflejan nutrientes que nos aportan cada uno de los alimentos que deben formar parte de nuestra dieta:

Tabla 4.1. Nutrientes presentes en los alimentos

	PROTEIN AS	LÍPID OS	CARBOHIDRA TOS	FIBR A	VITAMIN AS	MINERAL ES
CEREALES						
BOLLERÍA						
ACEITE						
PESCADO						
LÁCTEO						
CARNE						
LEGUMBRE						
FRUTO SECO						
FRUTA						
VERDURA						

Tabla elaborada por M^a Lourdes de Torres Aured (enfermera de Nutrición y Dietética, Zaragoza) y Marina Francés Pinilla (enfermera de Atención Primaria, Zaragoza), 2007.

Leyenda:

Alimentos energéticos	
Alimentos plásticos	
Alimentos reguladores	

En la figura 4.2 se puede observar a qué grupo pertenece cada alimento, si energéticos, plásticos o reguladores:



Figura 4.2. Rueda de alimentos según su aporte energético.

4.2.3. Pistas para conseguir una dieta equilibrada y saludable

Un elemento a resaltar en este punto es el proyecto de investigación PRONAF (Programas de Nutrición y Actividad Física para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad), llevado a cabo por la Universidad Politécnica de Madrid durante cinco años (2007-2011). De este podemos extraer una serie de consejos para alcanzar una dieta equilibrada y saludable:

- Una dieta no debe ser restrictiva
- Cuanta mayor variedad de alimentos componga tu comida, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y contiene todos los nutrientes necesarios.
- Es importante desayunar todos los días, y de la forma más completa posible
- Se recomienda que las grasas no superen el 30% de tus comidas diarias.
- Realizar 4 ó 5 comidas al día poco abundantes y no picar entre horas.
- Es recomendable introducir alimentos ricos en fibra (verduras crudas, fruta fresca, cereales integrales y legumbres).
- Utilizar técnicas culinarias que no supongan un aporte elevado de grasas
- Aumentar el consumo de pescado y disminuir el de carnes rojas.
- Reducir la sal en las comidas, utilizando preferentemente sal yodada. En sustitución de la sal, es recomendable utilizar especias y hierbas aromáticas.
- Es fundamental mantenerse hidratados bebiendo agua. Asimismo, es preciso limitar el consumo de bebidas alcohólicas, así como el de bebidas azucaradas.

4.3. LA DIETA MEDITERRÁNEA

Según la Fundación Dieta Mediterránea (2015), la dieta mediterránea:

“Es un patrón alimentario que combina ingredientes de la agricultura local, unido a la práctica de ejercicio físico moderado [...] haciendo de ella un excelente modelo de vida saludable”

4.3.1. Alimentos principales

El principal protagonista de la alimentación Mediterránea es el aceite de oliva. Además del aceite, existen otros alimentos destacables como el pescado y los frutos secos, en detrimento de las carnes rojas y las grasas saturadas como la mantequilla. También se caracteriza por su riqueza en frutas y verduras frescas, legumbres y cereales, especialmente el trigo, alimentos muy ricos en vitaminas, minerales y fibra.

4.3.2. Beneficios de la dieta

Los beneficios para la salud de la dieta mediterránea fueron inicialmente descritos en los años por el Dr. Ancel Keys y colaboradores en el “Estudio de los siete países” (1950 – 1960), donde relataba el papel de esta dieta en la enfermedad coronaria.

- Influye de forma beneficiosa en todos los factores de riesgo que intervienen en las enfermedades del corazón.
- Es capaz de equilibrar las grasas en sangre.
- Refuerza el sistema de defensas del organismo.
- Su riqueza en fibra favorece la prevención del estreñimiento y otros problemas intestinales.
- Aporta gran cantidad de antioxidantes como la vitamina C y E entre otros. Esto supone un factor protector contra tóxicos tanto exteriores, como los creados por el propio cuerpo.

4.4. EJERCICIO FÍSICO

4.4.1. Actividad física

Según la Organización Mundial de la Salud (2014), se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

4.4.2. Niveles de actividad física

En la tabla 4.2 podemos ver los diferentes tipos de actividades físicas y las características de cada uno.

Tabla 4.2. Clasificación de los niveles de actividad física

Actividad física leve:	Es aquel tipo de actividad que requiere un esfuerzo mínimo con el cual el cuerpo humano apenas sufre modificaciones fisiológicas mientras se realiza.
Actividad física moderada	Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.
Actividad física intensa:	Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Fuente: elaboración propia

4.4.3. Necesidad de realizar ejercicio físico

Es bueno llevar una vida activa cualquier edad, haciendo algún tipo de ejercicio al menos tres veces a la semana.

La elección del deporte o ejercicio debe ser una elección personal, se debe ajustar a los gustos y características de cada uno. Lo importante es hacerlo habitualmente, y los beneficios dependen menos del tipo de ejercicio que del hecho de hacerlo.

4.5. HÁBITOS HIGIÉNICOS

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

4.5.1. Tipos

Hábitos higiénicos individuales: Comprende el mantenimiento del buen estado de salud del individuo: aseo de su cuerpo y de sus vestidos, higiene de sus alimentos, etc. Incluye higiene mental.

Hábitos higiénicos colectivos: Se refiere a la higiene de la población: salubridad del suelo, construcción de viviendas higiénicas, suministro de agua potable, eliminación de residuos, inspección de los alimentos, servicios sanitarios, etc. Incluye higiene ambiental y laboral (escolar).

4.5.2. Necesidad vital de mantener una buena higiene

Una buena higiene no solo mejora nuestra salud física sino que también nos hace sentir mejor psicológicamente. Esto puede parecer una locura, pero así es: las personas con pelo sucio, mal olor corporal, ropa en mal estado, dientes faltantes y otros signos de mala higiene, a medida son discriminados. Estos son algunos de los hábitos de higiene más básicos:

- Ducharse con regularidad
- Cortarse las uñas
- Lavarse los dientes
- Lavarse las manos
- Afeitado y depilación
- Dormir bien
- Higiene de la ropa

4.6. LA NECESIDAD DE EJERCITAR LA MENTE

La estimulación cognitiva busca hacer más fluidas las funciones mentales y así hacer que las tareas cotidianas nos resulten más sencillas.

4.6.1. Maneras de mantener la mente en forma

- Los juegos de memoria y palabras
- Activar tu mente que aprendiendo cosas nuevas
- Realizar cálculo mental
- Buscar el diálogo, hablar de diversas temáticas
- Hacer actividades que activen la memoria y los recuerdos de experiencias vividas.
- Evitar la rutina
- Alimentarse bien
- Haz ejercicio físico

4.7. LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO LIBRE Y DEL OCIO

El ocio, constituye una fuente de experiencias positivas para el logro del crecimiento tanto personal como social. Es por esto que el ocio pasa a ser considerado como un derecho humano indiscutible, que queda recogido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948) y en las Cartas Magnas de las naciones democráticas.

A la hora de plantearse la realización de programas, experiencias y actividades de ocio, en base a lo mencionado por diversos autores (Cuenca (2004), Trilla, (2000), Sarrate (2005)) entre otros, han de tenerse en cuenta ciertas características:

- Ser libremente elegidas, respetando la autonomía en el qué y en el cómo
- Responder a los verdaderos intereses de la persona
- Ser gratificantes
- Tener un componente lúdico
- Ser autotilias (con un fin en sí mismas)
- No pretender generar un beneficio material
- Hacer compatible el ocio individual y el ocio compartido para favorecer las relaciones sociales
- No evaluarlas con criterios meramente utilitarios,
- Combatir los ocios nocivos

Junto a ello, el agente social siempre ha de tener presente, como criterios generales operativos en la planificación de programas o actuaciones dirigidas al fomento del ocio, el rechazo a todo tipo de estandarización para basarse en el respeto y el conocimiento de las necesidades individuales de cara a poder suscitar la iniciativa de los participantes y tomar como punto de referencia la imprescindible adecuación a sus demandas y características.

4.8. EL DESCANSO

Disfrutar de un buen descanso es fundamental para reponerse y recuperar la energía necesaria para afrontar el día a día en condiciones. Cuando el descanso no es suficiente o es incorrecto, el bienestar físico y mental se resiente. Según Monera (2011):

En el año 2011 se le hizo una entrevista a Doctor Josep Morera (responsable de la Unidad de Alteraciones del Sueño de la Clínica Cima, Barcelona) y habló de la función fisiológica del descanso:

“La función principal es la del descanso, reparación, reposo. A parte de esta, tiene otras muchas funciones, de aprendizaje, se sabe que en la escala zoológica las especies

aprenden soñando, o de restauración de facultades. De hecho, está demostrado científicamente que la ausencia total de sueño, de manera prolongada, puede llevarnos a la muerte''.

4.8.1. Pautas para un buen descanso

El doctor Estivill (2014) establece un decálogo que nos puede ayudar a la hora de descansar:

- Practicar ejercicio con regularidad, preferentemente por la mañana o y no por la noche.
- Evitar las cenas abundantes y ricas en grasas.
- Consumo reducido de bebidas excitantes (café, té, colas con cafeína).
- Crear un entorno y condiciones ambientales confortables (ni frío ni excesivo calor).
- Evitar la presencia de luz y ruido donde se va a dormir.
- Tener una cama y un colchón acorde con las características físicas de cada uno.
- Tener una rutina de sueño establecida, y procurar dormir ocho horas.
- Evitar las redes sociales en los momentos previos al acostarse.
- Evitar trabajar o ver la televisión en la cama.
- Evitar conflictos y temas relacionados con el trabajo, al menos dos horas antes de ir a la cama.
- Antes de acostarse, realizar una actividad relajante como leer o escuchar música

5. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.1 CONTENIDOS Y OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.

Todas las actividades propuestas tienen en común ciertos contenidos y objetivos, de la misma manera, tienen contenidos y objetivos específicos a cada una de ellas.

Los objetivos y contenidos comunes a todas las actividades se pueden ver en la Tabla 5.1 que se muestra a continuación, los específicos a cada curso están reflejados en el desarrollo de las actividades.

Tabla 5.1. Contenidos y objetivos Generales

Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajo individual y en grupo. -Realización de proyectos. -Hábitos saludables -Ortografía: utilización de las reglas básicas de ortografía. Reglas de acentuación. Signos de puntuación. -Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. -Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas. -Adquirir capacidades para tomar decisiones de forma independiente, manejando las dificultades para superar frustraciones y sentimientos negativos ante los problemas. -Expresar opiniones, sentimientos y emociones utilizando coordinadamente el lenguaje verbal y no verbal. -Utilizar habilidades de escucha y el pensamiento de perspectiva con empatía. -Iniciar, mantener y finalizar conversaciones con una manera de hablar adecuada a los interlocutores y el contexto, teniendo en cuenta los factores que inhiben la comunicación para superar barreras y los que permiten lograr cercanía. -Implicarse en la elaboración y el respeto de las normas de la comunidad educativa empleando el sistema de valores personal que construye a partir de los valores universales -Crear un sistema propio de valores, asumiendo los derechos y deberes del alumno, realizando juicios morales de situaciones escolares y resolviendo dilemas morales con supuestos prácticos. -Comprender lo que es un dilema moral y resolver dilemas morales para detectar prejuicios relativos a las diferencias culturales.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Manifestar autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas

	<ul style="list-style-type: none"> -Iniciativa en la toma de decisiones -Realizar un proyecto, trabajando de forma individual o en grupo -Escuchar las intervenciones de los compañeros mostrando respeto y consideración por sus ideas -Participación activa en el desarrollo de las actividades y en las dinámicas de grupo -Respetar las normas del centro escolar -Resolver los conflictos de modo constructivo -Aplicar correctamente los signos de puntuación, las reglas de acentuación y ortográficas. -Reconocer estilos de vida saludables -Identificar y valorar hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantener una conducta responsable -Reflexionar sobre el trabajo realizado -Tener como rutina el cuidado e higiene del cuerpo -Aprender a respetarse a uno mismo y a los demás -Conocer la importancia del desarrollo y los efectos beneficiosos de la del ejercicio físico para la salud -Respetar las normas de uso y conservación de los instrumentos y materiales de trabajo en el aula y en el centro -Realizar tareas encomendadas, presentando los trabajos de manera ordenada, clara y limpia -Utilizar el pensamiento creativo en el análisis de problemas y el planteamiento de propuestas de actuación -Expresar con claridad y coherencia opiniones, sentimiento y emociones -Interaccionar con empatía -Utilizar con rigor y precisión el vocabulario adquirido
--	--

5. 2 ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Se han desarrollado diferentes actividades para cada ciclo nivel educativo de Educación Primaria, en todas ellas se inicia con una sesión introductoria en la que se informa al alumnado sobre la temática que se va a trabajar y la metodología a seguir. El

número de sesiones varía en función de la actividad programada. La evaluación de cada una de ellas se ajustará a los requisitos estipulados en cada actividad.

En cada uno de los ciclos se muestran en una tabla los contenidos y los objetivos específicos para cada uno de los cursos que lo compone

5. 2.1. PRIMER CICLO

En la tabla 5.2. Se muestra de manera detallada los contenidos y los objetivos estipulados para cada curso.

Tabla 5.2. Objetivos y Contenidos de las actividades de primer ciclo

Primer curso	Contenidos	- Caligrafía. Orden y presentación.
	Objetivos	- Modificar malos hábitos de alimentación-Escuchar exposiciones orales y extraer información de las mismas - Utilizar las técnicas de dibujo más adecuadas para sus creaciones manejando los materiales e instrumentos de manera adecuada, cuidando el material y el espacio de uso - Elaborar carteles con diversas informaciones considerando los conceptos de tamaño y equilibrio, proporción y color.
Segundo curso	Contenidos	- Caligrafía. Orden y presentación.
	Objetivos	-Modificar malos hábitos de alimentación -Escuchar exposiciones orales y extraer información de las mismas -Utilizar las técnicas de dibujo más adecuadas para sus creaciones manejando los materiales e instrumentos de manera adecuada, cuidando el material y el espacio de uso -Elaborar carteles con diversas informaciones considerando los conceptos de tamaño y equilibrio, proporción y color.

5.2.1.1. Actividad programada para primer curso de Educación Primaria

Actividad 1: El muro saludable

Desarrollo:

Se hace una introducción sobre los hábitos saludables, se le explica al alumnado en qué consisten y la importancia que estos tienen en la vida de las personas.

Posteriormente se le da protagonismo al alumnado diciéndoles que de un en uno nombren en voz alta un hábito saludable y este será escrito en la pizarra. Cuando lo hayan hecho todos, se hará una puesta en común para ver los aciertos y los errores del listado obtenido.

Para finalizar, los alumnos se tendrán que dibujarse a sí mismos realizando uno de los hábitos que han sido incluidos en la lista definitiva, una vez realizada la puesta en común. Todos los dibujos se colgarán en un muro de la clase titulado: ``Nuestros hábitos``.

Materiales: cartulinas, un folio para cada alumno, lápices de colores y rotuladores

Temporalización: 2 sesiones, cada una de ellas durará el tiempo estipulado para una clase del horario lectivo (45-60 minutos cada una)...

-Sesión 1: introducción de los hábitos saludables y elaboración de la lista aportada por los alumnos

-Sesión 2: los alumnos harán los dibujos e irán colocándolos en el muro a medida que los vayan terminando. Deberán escribir el hábito que están haciendo y su nombre.

Evaluación

En la tabla 5.3 se refleja la forma en que se llevará a cabo la evaluación de cada alumno.

Tabla 5.3. Evaluación Actividad ``El muro saludable``

	MB (Muy bien)	B (Bien)	R (Regular)	NM (Necesita mejorar)
Originalidad en el dibujo				
Actitud durante la actividad				
Presentación, orden y limpieza del trabajo				

Ausencia de faltas de ortografía				
----------------------------------	--	--	--	--

5.2.1.2. Actividad programada para segundo curso de Educación Primaria

Actividad 1: Listado de hábitos

Desarrollo:

Se expone a los alumnos un listado de hábitos elaborado por el docente y visualizando la lista han de elaborar cartulinas en las que se reflejen los diferentes hábitos con un tamaño de letra grande de forma original. Una vez elaboradas, se dibujarán dos columnas en la pizarra (hábitos saludables / hábitos no saludables) y los tendrán que decidir a qué columna corresponde su cartulina y colocarla en ella.

En el listado aparecerán los siguientes hábitos: beber agua, hacer ejercicio, estar más con videojuegos que haciendo deporte, descansar bien, reírse, sentarse bien en la silla, llevar correctamente la mochila, tabaco, bollería industrial, tener una dieta variada, comer de todo, medicarse uno mismo, ir al médico para hacer revisiones, relacionarse con los demás, ducharse y lavarse los dientes a diario, no cambiarse de ropa, no ducharse a diario.

Materiales: cartulinas, lapiceros de colores y rotuladores

Temporalización: dos sesiones, cada una de ellas durará el tiempo estipulado para una clase del horario lectivo (45-60 minutos cada una).

- Sesión 1:

Parte 1: Se hace una breve introducción sobre los hábitos saludables, se les explica en qué consisten y que importancia tienen en la vida de las personas.

Es importante que no se mencionen ejemplos de actividades saludables o poco saludables pues esto les aportaría información sobre la actividad a desarrollar e impediría un razonamiento crítico por su parte, teniendo en cuenta que al final de la actividad se habla de los aciertos y errores.

Parte 2: Se hacen los grupos y se dividen las frases entre ellos, después cada uno deberá ponerse a trabajar.

Es importante que se hagan tantos grupos como hábitos haya, es decir cada grupo tiene que tener asignado un hábito de la lista.

- Sesión 2:

El proceso es el siguiente:

1. Se deja el inicio de la clase para que los grupos den los últimos detalles a sus respectivas cartulinas.
2. Cuando todos hayan terminado, en orden de uno en uno, cada grupo irá poniendo su cartulina en uno de los dos grupos, hábitos saludables o hábitos no saludables.
3. Con los grupos ya colocados, cada uno explicará el porqué de su decisión a sus compañeros.
4. Se realizará un debate sobre lo ocurrido, donde se comentará los aciertos y errores, y se darán a conocer las opiniones de los alumnos. Es importante que en este apartado se le otorgue protagonismo al alumnado, en el que el profesor haga escasas puntualizaciones.
5. Para terminar, el profesor realizará una valoración sobre lo sucedido y aportará opiniones y comentarios.

Evaluación

Para realizar la evaluación de la actividad se utilizará la misma tabla que se ha estipulado en la actividad para primero de primaria, la tabla 5.3.

Los aspectos a tener en cuenta en la evaluación de la actividad serán

- Originalidad en el dibujo
- Actitud durante la actividad
- Presentación, orden y limpieza del trabajo
- Ausencia de faltas de ortografía

En base a estos requisitos las tareas serán evaluadas con las siguientes calificaciones:

- MB (Muy bien)
- B (Bien)
- R (Regular)

- NM (Necesita mejorar)

5.2.1.3. Actividades complementarias para este ciclo

Actividad 1. Recursos interactivos.

Se trata de actividades que permiten trabajar los hábitos saludables de una manera interactiva. Estas se llevarían a cabo en el aula de informática.

Temporalización: 1 sesión, durará el tiempo estipulado para una clase del horario lectivo (45-60 minutos cada una).

Las páginas propuestas son:

- Actividades interactivas sobre la dieta: <http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/6-10/index.php>
- Actividades interactivas sobre la higiene personal: http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO_ZIP/2_1_ibcmass_u17/

5.2.2. SEGUNDO CICLO

En la tabla 5.4 se muestra de manera detallada los contenidos y los objetivos estipulados para cada curso.

Tabla 5.4. Objetivos y Contenidos de las actividades de segundo ciclo

	Contenidos	-Caligrafía. Orden y presentación. -Cuerpos geométricos: elementos, relaciones y clasificación -Poliedros. Elementos básicos: vértices, caras y aristas.
Tercer curso	Objetivos	-Modificar malos hábitos de alimentación -Reconocer e identificar pirámides y sus elementos básicos: vértices, caras y aristas. -Utilizar las técnicas de dibujo más adecuadas para sus creaciones manejando los materiales e instrumentos de manera adecuada, cuidando el material y el espacio de uso
		-Utilización de las tecnologías de la información y comunicación para buscar y seleccionar información, simular procesos y presentar

Cuarto curso	Contenidos	<p>conclusiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> -La relación con los demás. -Utilización de estrategias para potenciar la cohesión del grupo y el trabajo cooperativo. -Utilización y lectura de diferentes lenguajes textuales y gráficos. -Estrategias para la resolución de conflictos, utilización de las normas de convivencia y valoración de la convivencia pacífica y tolerante. -Situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado y coherente. -Comprensión y expresión de mensajes verbales y no verbales. -Estrategias para utilizar el lenguaje oral como instrumentos de comunicación y aprendizaje: escuchar, recoger datos y preguntar. Comentario oral y juicio personal. -Integración de las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje -Establecer relaciones interpersonales positivas empleando habilidades sociales. -Actuar con tolerancia comprendiendo y aceptando las diferencias. -Contribuir a la mejora del clima del grupo mostrando actitudes cooperativas y estableciendo relaciones respetuosas.
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Modificar malos hábitos de alimentación -Escuchar exposiciones orales y extraer información de las mismas -Aceptar formar parte del grupo que le corresponda -Utilizar las técnicas de dibujo más adecuadas para sus creaciones manejando los materiales e instrumentos de manera adecuada, cuidando el material y el espacio de uso -Elaborar carteles con diversas informaciones considerando los conceptos de tamaño y equilibrio, proporción y color -Utilizar internet y las TIC para obtener información -Participar en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario, respetando los principios básicos del funcionamiento democrático

5.2.2.1. Actividad programada para tercer curso de Educación primaria

Actividad 1: Pirámide saludable en 3D

Desarrollo:

Inicialmente se explica al alumnado en qué consiste la actividad, se les dice que van a elaborar una pirámide 3D (tres dimensiones) y que la van a rellenar con aspectos relacionados con los hábitos saludables. Se les indica que cada una de las tres caras de pirámide corresponde a un grupo diferente. Los grupos que se establecen son:

- Hábitos saludables
- Actividad física
- Alimentación equilibrada

Mientras el profesor escribe en la pizarra el listado correspondiente los alumnos han de poner su nombre en la base de la pirámide y recortarla de la manera indicada, puesto que a cada uno de ellos se le habrá entregado la suya propia. (Anexo I).

Listado: Actividad física (andar, ayudar a poner la mesa, ayudar con las tareas de casa, hacer deporte, uso de videojuegos, gimnasia para trabajar la fuerza y la flexibilidad) , hábitos saludables (ver la televisión, hacer deporte, leer, estudiar, conocer sitios nuevos, jugar en grupo, comer, descansar, ducharse, lavarse los dientes) y alimentación equilibrada (agua, cereales, leche, pan, fruta, verdura, frutos secos, huevos, carne, pescado, chucherías, bollos, queso).

Posteriormente, se hace una breve introducción sobre lo que son y lo que suponen en la vida de las personas los hábitos saludables. Además, como las pirámides están divididas por niveles, se les explica cada uno de ellos. Los niveles establecidos son:

- Nivel 1: Todos los días
- Nivel 2: 3-5 veces por semana
- Nivel 3: 2-3 veces por semana
- Nivel 4: ocasionalmente

Una vez llegado es este punto, y de manera conjunta, con la participación activa del alumnado se colocan cada uno de los elementos en su lugar correspondiente.

Para terminar los alumnos pegarían sus pirámides y se haría una puesta en común para hablar sobre lo trabajado, a fin de conocer las opiniones del alumnado.

Materiales: ficha de trabajo individual, lápices, rotuladores, tijeras y pegamento.

Temporalización: 2 sesiones, cada una de ellas durará el tiempo estipulado para una clase del horario lectivo (45-60 minutos cada una).

-Sesión 1: reparto de las fichas de trabajo y distribución de los elementos en el apartado que le corresponde en la pirámide.

-Sesión 2: montaje y decoración de la pirámide y puesta en común del proceso realizado.

Evaluación

El instrumento de evaluación a utilizar se muestra en la tabla 5.5.

Tabla 5.5. Evaluación actividad ``Pirámide saludable 3D``

	MB (Muy bien)	B (Bien)	R (Regular)	NM (Necesita mejorar)
Actitud durante la actividad				
Presentación, orden y limpieza del trabajo				
Respeto y cuidado por los materiales				
Ausencia de faltas de ortografía				

Configurar la pirámide de la forma que ha estipulado el profesor, adecuando cada cara de esta a lo que le corresponde y en el orden fijado.				
---	--	--	--	--

5.2.2.2. Actividad programada para cuarto curso de educación primaria

Actividad 1: Cartulinas saludables.

Explicación:

Los alumnos, divididos en 4 grupos iguales (el número de integrantes irá en función del número de alumnos que haya en la clase), deberán elaborar una cartulina, la cual deberán exponer ante sus compañeros al final del proceso. El tema a trabajar serán los hábitos saludables, cada grupo podrá incluir lo que considere oportuno, siempre y cuando esté relacionado con el tema a trabajar.

En la elaboración y exposición del trabajo se deben cumplir unos requisitos:

- Elaborar una lista de hábitos saludables y hábitos perjudiciales para la salud.
- El trabajo debe tener una estructura clara, que se entienda al visualizarla.
- Se tienen que incluir dibujos y fotografías, una de ellas debe ser la pirámide alimenticia.
- Todos deben tener una participación activa tanto en la elaboración de la cartulina como en la posterior presentación de esta.
- Se exige limpieza en el trabajo y no cometer faltas de ortografía.

- La exposición tiene que durar un mínimo de 4 minutos y un máximo de 10. En esta además de comentar el contenido de su trabajo, han de explicar cómo, ha sido su proceso de elaboración.

Temporalización: 4 sesiones, cada una de ellas durará el tiempo estipulado para una clase del horario lectivo (45-60 minutos cada una).

-Sesión 1: Presentación de la actividad, hacer los grupos y que cada uno de ellos elabore un esquema inicial de lo que tienen pensado hacer. Este se entregará al profesor al final de la clase para que este vea el rumbo que toma la actividad.

-Sesión 2: Búsqueda de información por parte de los grupos e inicio de la elaboración de la cartulina. La búsqueda se realizará en el aula de informática y será un proceso guiado por el profesor, aunque los alumnos tengan libertad, este les orientará en el caso de que sea necesario.

-Sesión 3: Trabajo con la cartulina y en caso de no terminarla el grupo llevará el trabajo a casa y traerla terminada a la siguiente clase.

-Sesión 4: presentación de las cartulinas y puesta en común sobre el proceso

Evaluación:

Con la tabla 5.6 se evaluará la actividad de los alumnos

Tabla 5.6. Evaluación actividad ``Cartulinas saludables``

	MB (Muy bien)	B (Bien)	R (Regular)	NM (Necesita mejorar)
Grado de participación de cada alumno, tanto en el proceso de elaboración del trabajo como en la exposición final				
Se cumplen los requisitos estipulados				

Existencia de faltas de ortografía				
Originalidad y buena presentación				

5.2.2.3. Actividades complementarias para este ciclo

Actividad 1. Recursos interactivos.

Se trata de actividades que permiten trabajar los hábitos saludables de una manera interactiva. Estas se llevarían a cabo en el aula de informática.

Las páginas propuestas son:

- Actividades interactivas sobre el ejercicio físico:
http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2008/ejercicio_fisico/indice.htm
- Actividades interactivas sobre la alimentación:
<http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/6-10/index.php>

Ambas están compuestas por tareas interactivas relacionadas con el contenido a trabajar.

5.2.3. TERCER CICLO

En la tabla 5.7 se muestra de manera detallada los contenidos y los objetivos estipulados para cada curso.

Tabla 5.7. Objetivos y Contenidos de las actividades de tercer ciclo

Quinto curso	Contenidos	-Utilización de las tecnologías de la información y comunicación para buscar y seleccionar información, simular procesos y presentar conclusiones. -Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios -La relación con los demás. -Utilización de estrategias para potenciar la cohesión del grupo y el
--------------	------------	---

		<p>trabajo cooperativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utilización y lectura de diferentes lenguajes textuales y gráficos. -Estrategias para la resolución de conflictos, utilización de las normas de convivencia y valoración de la convivencia pacífica y tolerante. -Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. -Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo. -Situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado y coherente.-Comprensión y expresión de mensajes verbales y no verbales. -Estrategias para utilizar el lenguaje oral como instrumentos de comunicación y aprendizaje: escuchar, recoger datos y preguntar. Comentario oral y juicio personal. -Integración de las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje
	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Modificar malos hábitos de alimentación -Introducción al código de circulación -Conocer las prácticas de primeros auxilios -Escuchar exposiciones orales y extraer información de las mismas -Aceptar formar parte del grupo que le corresponda -Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar -Utilizar internet y las TIC para obtener información -Participar en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario, respetando los principios básicos del funcionamiento democrático
Sexto curso	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Utilización de las tecnologías de la información y comunicación para buscar y seleccionar información, simular procesos y presentar conclusiones. -Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios

	<ul style="list-style-type: none"> -La relación con los demás. -Utilización de estrategias para potenciar la cohesión del grupo y el trabajo cooperativo. -Utilización y lectura de diferentes lenguajes textuales y gráficos. -Estrategias para la resolución de conflictos, utilización de las normas de convivencia y valoración de la convivencia pacífica y tolerante. -Situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado y coherente. -Comprensión y expresión de mensajes verbales y no verbales. -Estrategias para utilizar el lenguaje oral como instrumentos de comunicación y aprendizaje: escuchar, recoger datos y preguntar. Comentario oral y juicio personal. -Integración de las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje -Manifiestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. -Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo. -Establecer relaciones interpersonales positivas empleando habilidades sociales. -Actuar con tolerancia comprendiendo y aceptando las diferencias. -Contribuir a la mejora del clima del grupo mostrando actitudes cooperativas y estableciendo relaciones respetuosas.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Introducción al código de circulación -Conocer las prácticas de primeros auxilios -Escuchar exposiciones orales y extraer información de las mismas -Aceptar formar parte del grupo que le corresponda -Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar -Utilizar internet y las TIC para obtener información -Participar en actividades de grupo adoptando un comportamiento responsable, constructivo y solidario, respetando los principios

		básicos del funcionamiento democrático
--	--	--

5.2.3.1. Actividad programada para quinto curso de educación primaria

Actividad 1: Presentaciones Power Point

Explicación:

Los alumnos, divididos en cinco grupos, deberán realizar una presentación Power Point y una exposición de este ante sus compañeros de clase. Cada uno abordará uno de los 5 temas que se exponen a continuación:

- Dieta equilibrada
- La importancia de hacer ejercicio físico
- La importancia del descanso
- Higiene personal
- Evitar el consumo de sustancias tóxicas

Han de cumplir una serie de requisitos en su elaboración y en la exposición posterior:

- Todos los trabajos deben tener la definición de hábito saludable
- Todas las presentaciones han de contener imágenes y 1 video como mínimo
- En la exposición deben participar todos los integrantes del grupo
- Se debe reflejar que parte ha elaborado cada miembro
- La presentación debe durar un mínimo de 5 minutos y un máximo de 10

Temporalización: 4 sesiones, cada una de ellas durará el tiempo estipulado para una clase del horario lectivo (45-60 minutos cada una). .

-Primera sesión: Explicación de la actividad, división de grupos y familiarización con el programa a nivel individual.

-Segunda sesión: elaboración del trabajo

-Tercera sesión: elaboración del trabajo

-Cuarta sesión: exposiciones y puesta en común donde se comentará el proceso y las impresiones del alumnado

Evaluación:

- Se tendrá en cuenta el grado de participación de cada alumno, tanto en el proceso de elaboración del trabajo como en la exposición final
- Han de cumplirse los requisitos estipulados
- Se evaluará negativamente la existencia de faltas de ortografía, llegando al punto de suspender si son faltas graves.
- Originalidad y buena presentación

El trabajo se calificará de la siguiente forma

- MB (Muy bien)
- B (Bien)
- R (Regular)
- NM (Necesita mejorar)

5.2.3.2. Actividad programada para sexto curso de educación primaria

Actividad 1: Aprender a disfrutar del tiempo libre

Explicación:

La clase será dividida en cinco grupos, los cuales se harán por orden de lista y cada uno tendrá asignado dos temas para desarrollar;

Grupo 1: Ocio y tiempo libre / Actividades al aire libre

Grupo 2: Ejercicio físico / Actividades Culturales

Grupo 3: La Televisión / El ordenador

Grupo 4: Videojuegos y videoconsolas / El móvil

Grupo 5: Ocio nocturno / El sueño

Deberán realizar una presentación Power Point, cada grupo con su contenido, y presentarla ante el resto de los compañeros.

El contenido, dado que van a trabar todos lo mismo, lo obtendrán de la siguiente dirección de internet:

<http://ntic.educacion.es/w3/recursos/secundaria/transversales/ocio/index.htm>

Temporalización: 6 sesiones, cada una de ellas durará el tiempo estipulado para una clase del horario lectivo (45-60 minutos cada una).

-Primera sesión: explicación de la actividad y división de grupos. En esta clase los alumnos tendrán una toma de contacto con el Power Point y elaborarán un croquis de su trabajo, este deberán entregarlo al final para que el profesor vea cuál es su idea inicial y que es lo que termina siendo.

-Segunda sesión: tiempo para elaborar el trabajo

-Tercera sesión: tiempo para elaborar el trabajo

-Cuarta sesión: presentaciones ante los compañeros, dispondrán de un mínimo de 4 minutos y un máximo de 8. Se deberá tomar apuntes de cada una de las presentaciones de manera individual, estos se entregarán al profesor.

-Quinta sesión: los alumnos dispondrán de esta clase para poder revisar el contenido que han trabajado sus compañeros.

-Sexta sesión: se realizará la selección de preguntas y se realizará un pequeño control, dispondrán de 20 minutos para completarlo. Al final de este, se repartirán los controles por la clase, para que sean los propios alumnos los que corrijan y se irán solucionando de una en una de manera conjunta, un alumno no podrá tener su mismo examen.

Evaluación:

- En las presentaciones han de participar de manera activa cada uno de los integrantes del grupo
- Se tendrá en cuenta como ajusten su presentación al tiempo establecido y al contenido fijado para cada uno de ellos
- se valorará la actitud de manera individual, teniendo en cuenta la participación de cada integrante del grupo en el día a día
- Se valorará de manera negativa la existencia de faltas ortográficas
- se tendrá en cuenta la nota en el examen propuesto por los alumnos
- Se tendrá en cuenta la relación existente entre el croquis entregado en la primera sesión y el resultado final del trabajo

Una tarea que tiene que hacer cada grupo es escoger cinco preguntas teóricas sobre el contenido que han trabajado, deberán escribirlas en un papel con su correspondiente solución. Con las preguntas elaboradas por los cinco grupos, se escogerán diez de forma aleatoria y se realizará un control por escrito, este será de manera individual, con el objetivo de afianzar los contenidos trabajados.

Estas preguntas se deben extraer de lo expuesto en la presentación y han de tener una respuesta breve y concisa. Los alumnos deberán tomar apuntes durante las presentaciones de los compañeros. La actividad se valorará de la siguiente forma

- Porcentajes : 60 % presentación Power point / 10% Actitud / 30% examen

5.2.3.3. Actividades complementarias para este ciclo

Actividad 1. Salidas fuera del centro

a) Día multi-aventura

El objetivo principal de esta actividad trata de ampliar el abanico de opciones que pueda tener el alumnado a la hora de elegir qué hacer con su tiempo libre. En definitiva, alternativas a las actividades a las que está acostumbrado, actividades que le ponen en contacto con la naturaleza.

Todo dependería de las características del centro, pues a la hora de programar una salida hay que adecuarse a las condiciones de este, tanto por situación geográfica como por sus recursos.

La idea sería hacer una jornada en la cual se pueda practicar deporte en un contexto al que no están acostumbrados. Un día en el que puedan hacer escalda, tiro con arco, piragüismo y senderismo.

b) Sesiones de primeros auxilios

Una actividad sencilla capaz de aportar conocimientos muy útiles para la vida del alumnado, aspectos que deben conocer para saber las pautas básicas de conducta necesarias a la hora de practicar primeros auxilios a una persona. Esta se llevaría a cabo en la asignatura de educación física.

Esta actividad constaría de tres sesiones:

- Primera sesión: se basaría en una clase teórica en la que se mostrarían las pautas básicas de conducta y actuación que se realizan en diversas situaciones, todas ellas posibles en el día a día de las personas.
- Segunda sesión: lo aprendido en la primera sesión se pondría en práctica en esta clase. En primer lugar se mostrarían técnicas básicas de primeros auxilios y luego la clase trabajarían por grupos simulando situaciones en las cuales tuviesen que emplear lo aprendido.
A cada grupo se le asignaría una escena, un caso concreto; una herida, un desmayo, una lesión en una articulación, una quemadura, etc. Deberán resolverla de la mejor manera posible le ante el resto de sus compañeros.
- Tercera sesión: otra clase práctica, pero esta vez en el agua. Se darían a conocer los primeros auxilios básicos relacionados con el medio acuático. Se llevaría la misma dinámica que en la sesión 2.

c) Jornadas de transporte

La idea se basa en hacer salidas del centro para que el alumnado conozca diferentes formas de transporte, con sus ventajas y sus inconvenientes.

- Tener una jornada de educación vial. En este apartado se buscaría una empresa dedicada a este ámbito y que trabaje con grupos de escolares. Todo sería ajustar las características del centro a la actividad.
- Jornada de la bicicleta. Al igual que en la jornada anterior, sería ponerse en contacto con una empresa dedicada a esto, pues las hay que se dedican a organizar excursiones para colegios, realizando rutas en diversos contextos con los alumnos.

De la misma manera, si no se pudiese por diversas circunstancias, tanto económicas como geográficas, podría proponerse que el propio alumnado llevase sus bicicletas y organizar una salida, incluyendo a las familias en esta. Se realizaría en un día festivo.

- Senderismo. Organizar una salida del centro para realizar una ruta a pie, a ser posible en un contexto de montaña o de campo.

Actividad 2. Recursos interactivos.

Se trata de actividades que permiten trabajar los hábitos saludables de una manera interactiva. Estas se llevarían a cabo en el aula de informática y se desarrollaría en una única

sesión, dejando al alumnado que explore de manera individual cada una de las páginas propuestas.

Las páginas propuestas son:

- Actividades interactivas sobre alimentación: <http://es.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/category/2-alimenticios-grupos-y-saludable-comer-aprendizaje-hojas#pir-mide-alimenticia-imprimibles>
- Juego interactivo sobre la nutrición: http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2007/enigma_nutricion/enigma/index.html
- Actividades interactivas sobre dieta equilibrada: <http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/10-14/index.php>

6. CONSIDERACIONES FINALES Y REFLEXIONES.

Este apartado se va a centrar en dos cuestiones fundamentales, la primera de ellas es comprobar que se cumplen los objetivos planteados en la propuesta, y la segunda consiste en presentar las reflexiones generales sobre la misma.

6.1. CONSIDERACIONES FINALES

Valoración del cumplimiento de los objetivos:

Con las actividades ya planteadas, considero que se cumplen cada uno de los objetivos fijados al principio del trabajo, no se deja ningún aspecto sin trabajar, todos ellos están dentro de la propuesta práctica.

A lo largo de las actividades, cumpliendo con los aspectos que cada tarea requiere, los alumnos tienen la oportunidad de:

- Tomar conciencia de las consecuencias que conlleva el no tener unos hábitos saludables.

- Adquirir conocimientos básicos que les permitan mantener una dieta rica y equilibrada, del mismo modo se trabaja para que los conceptos de higiene personal y colectiva sean interiorizados.
- Conocer múltiples formas de realizar actividad física, más allá de la que conocen por medio de la asignatura de Educación Física.

6.2. REFLEXIONES FINALES

Ha sido un proceso largo pero muy bonito y no me refiero solo al trabajo, toda mi etapa educativa en la universidad sin lugar a duda me ha cambiado, ha sido una parte muy influyente en mi formación personal.

Si tuviese que seleccionar recuerdos o momentos concretos con los que quedarme, aquellos que fuesen el espejo de lo que ha sido este camino, no tardaría poco tiempo, no sabría exactamente cuales seleccionar, y visto desde fuera creo que esta situación es la idónea, pues me hace pensar que este camino ha estado lleno de grandes experiencias, la inmensa mayoría compartidas con grandes personas, tanto compañeros como profesores.

La gente tiende a quedarse con aquellos momentos que les sacan una sonrisa, los que les proporcionan un estado pasajero de felicidad, pero yo no, yo soy de ese grupo cuyo abanico de recuerdos es amplio, muy amplio. En esta vida, bajo mi punto de vista, hay que quedarse tanto con lo bueno como con lo malo, pues los aciertos se convierten en gratos recuerdos y los errores en grandes lecciones.

En este trabajo he querido reflejar mi estilo, "mi" metodología. Reflejar en él como me gustaría trabajar con mis futuros alumnos, dándoles un mayor protagonismo del que están acostumbrados a tener. Hacerles trabajar tanto de manera conjunta como individual, estableciendo como prioridad la adquisición de valores tanto sociales como personales.

En esta vida todo es mejorable, nada es perfecto, supongo que cuando pase el tiempo, cuando mi experiencia en este ámbito se vea ampliada, habrá aspectos de este trabajo que me hubiese gustado hacer de otra forma, darle otro enfoque o haber perfeccionado mil y un detalles, pero en este momento estoy tranquilo, pues la experiencia es un grado y el tiempo el mejor profesor. Considero que he cumplido con las expectativas que me propuse al inicio de este, y el simple hecho de pensar eso, para mí ya es suficiente.

7. BIBLIOGRAFÍA

Azor Cruz, J. 2011. Alimentación, condición física y rendimiento escolar [Consulta: 25 mayo 2015] Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd155/alimentacion-condicion-fisica-y-rendimiento-escolar.htm>

Cuenca Cabeza, M. (2004). Pedagogía del Ocio: Modelos y Propuestas. Bilbao: Universidad de Deusto.

Fundación Dieta Mediterránea (2015) Dieta Mediterránea. Disponible en: <http://dietamediterranea.com/> (Consulta 28 de marzo de 2015)

Organización Mundial de la Salud (2014) Actividad física. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> (Consulta: 26 de abril de 2015)

Puig, J.Mª y Trilla, J. (2000). La Pedagogía del Ocio. Barcelona: Alertes

Real Academia Española, edición 22, (2012). Término salud. Disponible en: <http://www.rae.es/> (Consulta: 11 de Marzo de 2015)

Real Academia Española, edición 22, (2012). Término hábito. Disponible en: <http://www.rae.es/> (Consulta: 11 de Marzo de 2015)

Sarrate Capdevila, Mª L. (coord.) (2005): Educación para el ocio. Aplicaciones prácticas. Madrid: UNED.

Trujillo Navas, F. 2009. Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física [Consulta: 25 mayo 2015] Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm>

Otras fuentes:

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Memoria de Plan de Estudios del Título de Grado Maestro -o Maestra- en Educación Infantil (2010) Universidad de Valladolid.

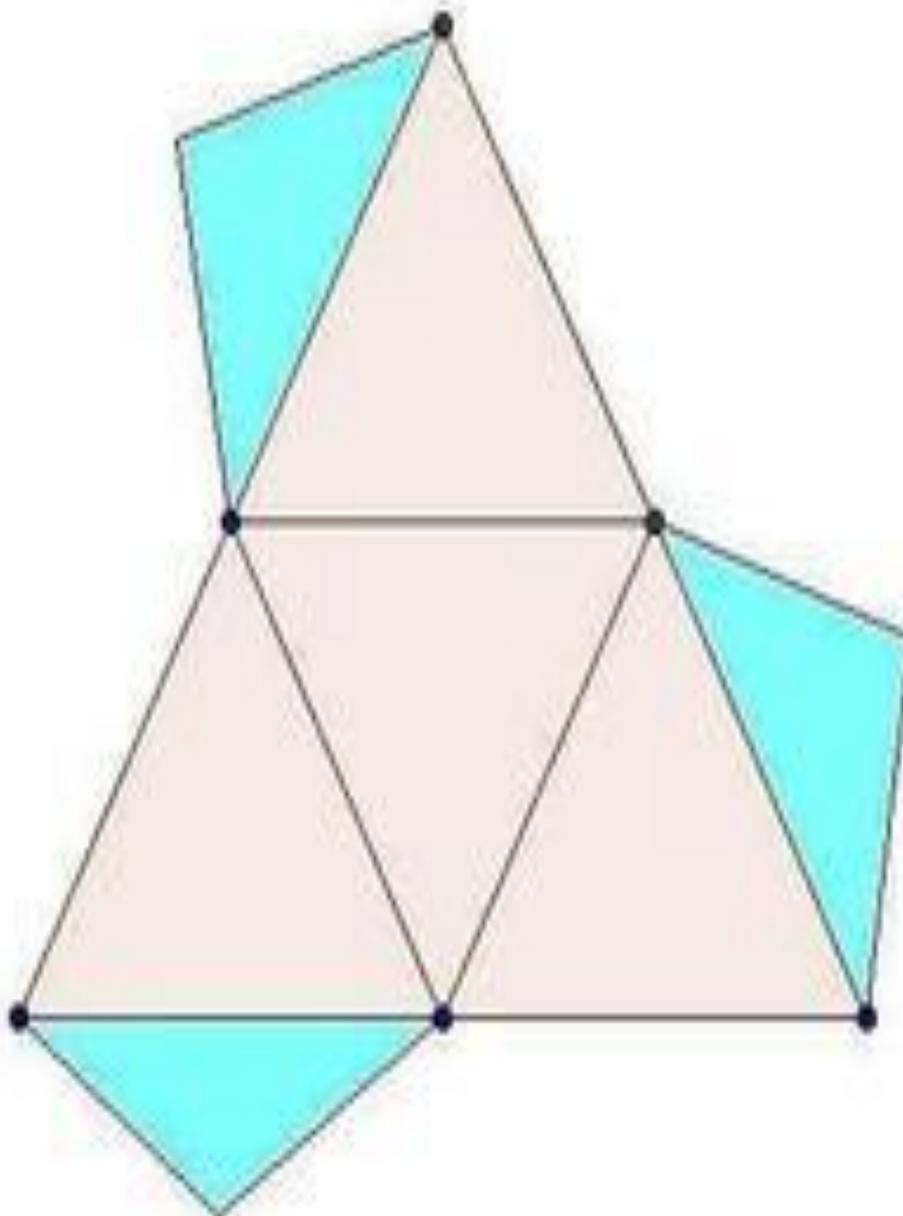
Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. Programa Perseo (2006). Disponible en: http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/programa/programa_perseo.shtml (Consulta: 15 de mayo de 2015)

Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero, por la que se establece el currículo básico de Educación Primaria.

Universidad católica de el salvador. (2011) Hábitos higiénicos. Disponible en: <https://sites.google.com/site/cienciamaravillosa/periodo-ii/habitos-higienicos> (Consulta 7 de marzo de 2015)

8. ANEXOS

8.1 Anexo I. Actividad programadas para tercer curso de Educación primaria



A los alumnos se les entregará a tamaño DIN A3, uno a cada uno/a.