

APRENDIENDO A COMER

Propuesta didáctica para Primaria

Alumna: Esther Martínez Diéguez

Tutor: Roberto Monjas Aguado

Fecha: 29-07-2013



TFG

Keywords/palabras clave: Educación Primaria, Propuesta didáctica, alimentación, Conocimiento del medio natural, social y cultural, alumnado, proceso E-A.

Resumen: El presente Trabajo Fin de Grado consiste en la elaboración de una Propuesta Didáctica, concretada para segundo curso de educación primaria e integrada en el área de Conocimiento del Medio natural, social y cultural, tiene por eje de contenidos el bloque 3: La salud y el desarrollo personal, en donde se abordan aspectos como la identificación de las partes del cuerpo humano, así como la aceptación del propio cuerpo y del de los demás, la identificación y descripción de alimentos diarios necesarios, la higiene personal o hábitos de prevención de enfermedades.

Abstract: This project involves the development of a didactic proposal, for the second year of primary education and integrated in the area of Knowledge of the natural, social and cultural content in the block axis 3: Health and personal development, where they also highlight the identification of human body parts, and the acceptance of one's body and that of others, the identification and description of necessary daily food, personal hygiene and disease prevention habits.

ÍNDICE

Introducción	Pág. 4
Justificación	Pág. 5
Fundamentación teórica	Pág. 6
Desarrollo de la propuesta elegida	Pág. 9
Análisis del alcance del trabajo	Pág. 27
Conclusiones	Pág. 28
Bibliografía y referencias	Pág. 30

INTRODUCCIÓN

Este Trabajo fin de grado (TFG) consiste en una propuesta didáctica orientada a 2º curso de Educación Primaria en el área de Conocimiento del medio natural, social y cultural. Dicha propuesta se rige bajo la normativa LOE, Ley Orgánica de Educación, que tiene como finalidad que todos los niños y niñas disfruten de una educación de calidad, desarrollando sus potencialidades y consiguiendo el desarrollo integral de su personalidad.

Con esta propuesta trataremos de inculcar a nuestros alumnos los hábitos alimenticios saludables con el propósito de que tomen conciencia de la importancia que tiene realizar estos hábitos de manera correcta a lo largo de toda su vida. Además, el conocimiento de la higiene bucal se ve reflejado en nuestra propuesta como un factor importantísimo, así como las nociones básicas de los órganos del cuerpo humano que se encargan de digerir los alimentos.

En la actualidad, la educación saludable es una cuestión de vital importancia, sobre la que la sociedad reclama una atención prioritaria, pues nos protege de numerosas enfermedades.

Además, creemos que la Educación para la salud no puede entenderse alejada de la educación en valores. Es de vital importancia en materia de educación la búsqueda de la equidad y la justicia social, así como la autonomía y participación por parte de alumnos y docentes, promulgar valores como el respeto y la cooperación y la responsabilidad y el control democrático. Esta idea tratamos de integrarla en nuestra propuesta didáctica en la que se encuentra recogida la planificación del trabajo que se va a desarrollar en el aula durante el curso 2013-2014.

JUSTIFICACIÓN

Actualmente estamos siendo conscientes del gran aumento en el número de niños y niñas con problemas alimenticios. La mala alimentación que se lleva a cabo ha provocado que en España la obesidad afecte un 15% de la población infantil, así como a uno de cada cuatro adolescentes. Asimismo, la incorrecta alimentación está provocando en los niños y niñas la adquisición de enfermedades propias de adultos, como la diabetes de tipo 2, el colesterol o problemas cardiovasculares. En palabras de Pichardo Galán (2011), la dieta mediterránea reduce un 30% el riesgo cardíaco y cerebral. Una dieta mediterránea, rica en aceite de oliva, frutos secos, pescado, fruta, vegetales y vino reduce en un 30% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

He escogido abordar la educación alimentaria porque es un tema que está a la orden del día. Actualmente, en la escuela nos encontramos con casos de obesidad infantil y sobrepeso que son ocasionados en la mayoría de los casos por la falta de información acerca de una dieta saludable. La respuesta inmediata es que la escuela incorpore en su proyecto curricular de centro una propuesta educativa de educación alimentaria como eje transversal que esté presente en todos los ciclos de la educación. De ahí mi elección.

A través de esta propuesta didáctica intentaremos que nuestros alumnos y alumnas sean capaces de abordar el estudio desde los diferentes grupos de alimentos, así como afianzar hábitos alimenticios saludables y un cuidado de la higiene bucal. Trabajaremos acciones que favorecen la salud propia y la de los demás, practicando los hábitos saludables en la higiene bucal, alimentación y enseñaremos las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, siempre desde un prisma lúdico para buscar la atención de los alumnos y que el proceso de enseñanza-aprendizaje se vea afianzado.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Ser tutor de un curso de Educación Primaria es una tarea compleja a la vez que gratificante, pues consiste en ser el último responsable de la educación de los alumnos, tanto para mantener el orden y la evolución del aprendizaje en cada uno de los niños que componen una clase, como para ser el primero en experimentar esa sensación de orgullo. Cuando se es tutor, se debe tener en cuenta la responsabilidad tan grande que recae sobre esta figura, pues digamos que en cierto modo, esta persona se convierte en el sustituto de la familia del alumno, ya que se encarga de educar y estar al cuidado de cada uno de los niños y niñas. Se puede afirmar que toda la educación es orientación en la medida en que prepara para la vida desarrollando un itinerario personal.

Desde que la **OMS** en su Carta Constitucional de 1946, definió la Salud como “un estado de complemento bienestar físico, mental y social” y no solamente como la ausencia de enfermedad; quedó clara la necesidad de que la salud fuese definida de forma positiva e integral.

La incorporación de la Educación para la Salud en la Escuela (EPS) pretende conseguir una actitud y una conducta positiva en relación con la salud por parte de todos los integrantes de la comunidad educativa. Algunos aspectos que debemos tener en cuenta desde el ámbito educativo son los siguientes:

- Una correcta alimentación es importantísima, porque de ella dependen su salud, el correcto desarrollo de su cuerpo y el rendimiento escolar. Los alimentos que consumimos ayudan para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

En palabras de Viviant (2009) los hábitos alimentarios son el resultado de múltiples influencias personales, culturales, sociales y psicológicas. Para la creación de buenos hábitos, hay que tener en cuenta lo siguiente:

-No pelear con el niño por la comida, el error más común es intentar que coman por la fuerza. Se trata de ofrecer el alimento de forma atractiva y combinarlo con otros alimentos que el niño ya conoce y son de su agrado.

- No hacer que la comida sea el tema central de diálogo.

-Acostumbrarlos a desayunar.

- Planificar paseos o juegos antes de la hora de la comida para estimular el apetito.
 - Elegir momentos tranquilos para la comida.
 - Servir porciones pequeñas de acuerdo al tamaño del estómago del niño según la edad.
 - Permitir que colaboren en lo relacionado a los alimentos como poner la mesa, limpiar las verduras o hacer las compras.
- Un factor importante que contribuye en gran medida al aumento de la tasa de obesidad infantil es el sedentarismo. Los niños españoles de edades entre 6 y 9 años, invierten una media de 6horas de su tiempo de fin de semana a ver la televisión o jugar con la videoconsola, frente a las escasas 4horas semanales de actividad física. Según Fraile (2013), el 27,8% de los niños y niñas menores de 2 y 17 años, tienen sobrepeso. Estos niños dedican más horas a la televisión y el ordenador que a jugar los fines de semana.

Arcas., Benito, Gallardo, López Pedrosa y López Tendero (1998 p. 115), afirman que los factores extrínsecos fundamentales que influyen en este problema son:

- ✓ Factor socioeconómico: la obesidad en los países desarrollados se asocia a los grupos sociales con menor nivel de ingresos debido, quizás, a una alimentación fundamentada en los hidratos de carbono. Por el contrario, en los países subdesarrollados, las tasas de obesidad son más importantes en las clases sociales dominantes, relacionándose con una mayor accesibilidad a los alimentos.
- ✓ Actividad física: La obesidad es poco frecuente en individuos que tienen un nivel de actividad física elevado y se presenta con frecuencia en personas con hábitos sedentarios. Se estima que aproximadamente el 90% de los casos se producen por un aumento de la ingesta calórica que no se corresponde con las necesidades energéticas para la actividad realizada (2).
- ✓ Hábitos alimentarios: no se ha demostrado una diferencia significativa en cuanto a la ingesta cuantitativa en obesos y no obesos.
- ✓ Nivel de conocimientos específicos de los padres: el conocimiento que los padres tengan en este campo influirá en la alimentación que lleve el niño, y en la adquisición de unos hábitos que probablemente mantendrá en etapas posteriores de su vida.

✓ Concepción de la obesidad: la percepción los padres tengan de la obesidad como problema de salud (y sus complicaciones biopsicosociales), como problema estético, o la no consideración como problema, va a influir en la adopción de medidas para prevenir y tratar la obesidad en sus hijos.

✓ Aspectos psicológicos: se ha encontrado relación entre la obesidad y aspectos como: ansiedad, depresión, déficit de autoestima, inmadurez conductual...

- Por otro lado, en esta propuesta, se busca que los alumnos y alumnas conozcan los alimentos según su origen con el propósito de que entiendan que no todos los alimentos provienen de la misma naturaleza.

→Origen animal: se obtienen de los animales. Estos son: carne de vaca, de pollo, el pescado, mantequilla, huevo, la leche...

→Origen vegetal: se obtienen de las plantas. Estos son: patatas, tomate, cebolla, lechuga, manzana, plátano...

→Origen mineral: se obtienen de la tierra. Estos son: el agua y la sal.

- Además, tratarán otros asuntos de interés en el tema, como el conocimiento básico de los órganos del cuerpo humano que se encargan de digerir los alimentos que introducimos en nuestro organismo, la familiarización con las etiquetas que clasifican dichos alimentos, la higiene bucal, y casos más concretos que se dan en la vida cotidiana como son los niños alérgicos al gluten.

La educación para la salud es un tema que puede ser abordado desde diferentes áreas del curriculum, pero creemos conveniente destacar la relevancia de las áreas de Conocimiento del medio natural, social y cultural, así como el área de Educación Física, que además de inculcar a los discentes hábitos alimenticios saludables, se encarga de fomentar en estos una rutina de actividad física, haciéndoles conscientes de la importancia de esta para su salud y desarrollo personal. Este es uno de los innumerables motivos por los que la Educación Física debería cobrar mayor relevancia en el curriculum de la educación Primaria. Según un estudio de la oficina de estadística educativa de la UE, en España se dedica a la Educación física un tiempo insuficiente,

mientras países como Francia dedican un 14% de su currículo esta área, España, junto con Malta, dedican solo el 3-4%, lo que nos muestra la necesidad de una mayor dedicación horaria en EF como alternativa para promover y generar hábitos de vida activos y saludables.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

Podemos comenzar afirmando que esta propuesta se ha diseñado para un contexto concreto, el del Colegio Público Palacio, debido a la estrecha relación que guardo con el mismo. La puesta en práctica de dicha propuesta no ha podido ser llevada a cabo por falta de tiempo, pero la idea es poder aplicarla al próximo curso académico.

El motivo que me lleva a la elección de este Colegio no es otra que el vínculo que me une al mismo, pues es donde me he educado a lo largo de casi toda mi vida.

El conocimiento que poseo sobre el contexto me ha ayudado en gran medida en la elaboración de esta propuesta.

CONTEXTO

Contexto sociocultural y económico

Para desarrollar nuestra propuesta hemos escogido un contexto concreto, un Colegio Público de enseñanza Infantil y Primaria ubicado en un entorno con las siguientes características:

- ✓ **Zona semiurbana** de una **localidad costera** al este de la Comunidad de Cantabria.

- ✓ **Demográficamente** sufre un **altísimo crecimiento** en la estación de **verano** llegando a alcanzar los 70.000 habitantes rondando la cifra en invierno a 2.500.
- ✓ **Próximo a localidades importantes** de Cantabria como Laredo, Santander, o Bilbao.
- ✓ **Cercana** al monte Brusco y a las marismas.
- ✓ **Red de carreteras** buena para comunicarse con pueblos colindantes y con la capital.
- ✓ **Nivel socioeconómico medio**, generado fundamentalmente del turismo.
- ✓ **Oferta deportiva buena** (dos polideportivos)
- ✓ **Alto crecimiento inmobiliario**, lo que ha elevado el precio de la vivienda.
- ✓ **La oferta educativa es suficiente**, solo se dispone de este colegio. No hay ni IES ni guarderías.

Relaciones de colaboración con otros organismos

El colegio tiene relaciones con distintos organismos con los que colabora conjuntamente para lograr una mejor educación y formación en sus alumnos y que tienen relación con nuestra propuesta.

Dentro de estos organismos destacamos los siguientes:

- ★ El Ayuntamiento del municipio, colaborador en la organización y puesta en práctica de las actividades propuestas (plantación de árboles, circuito de conducción para Educación Vial...).
- ★ Padres y madres (AMPA) ayudan en la organización de actividades para alumnos.
- ★ Asociaciones que ayudan, sin ánimo de lucro, en la realización de actividades, tales como la Asociación Cultural Bosque de Cantabria, Asociación Ser Joven, etc.
- ★ El polideportivo del municipio, el cual colabora con el colegio permitiendo el uso de sus instalaciones para actividades tales como natación.
- ★ El campo privado de golf, que ofrece la misma colaboración.

Contexto Escolar

Señas de identidad: carácter y personalidad del centro

Esta propuesta didáctica se desarrollará en el CEIP “De Palacio”, cuyo nombre procede del nombre del barrio donde se halla el mismo. Se encuentra ubicado en la costa este de la Comunidad Autónoma de Cantabria.

El centro aboga por una educación en valores, tales como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad, que van acompañados de unos Objetivos Generales derivados de dichos valores. Una propuesta de intervención didáctica que tiene como base la educación para la salud, con una propuesta metodológica que trata de dar protagonismo al alumnado, es coherente con estos planteamientos.

El colegio fue fundado en el año 1980, pero desde entonces ha sufrido varias reformas, estando en la actualidad aun reformándose. Una de las reformas más significativas fue la construcción de su propio pabellón deportivo en el año 2003.

Entorno social del centro: familia y alumnos.

Se trata de un colegio de una línea con un total de 20 profesores y 230 alumnos de edades entre los 2 y 12-13 años, además de contar con personal laboral no docente.

El nivel económico de las familias es muy diverso; hay familias con un nivel medio-alto y otras con nivel medio-bajo. Las expectativas educativas de éstas, en cuanto al futuro académico de sus hijos, se centran en gran parte en la realización de estudios universitarios.

En cuanto a los alumnos, en general, son respetuosos, cumplen las normas, tienen unos hábitos saludables, etc. El absentismo es inferior al 2%. El porcentaje de inmigrantes es de 6%.

Los intereses más comunes son los deportes y las nuevas tecnologías.

Respecto al tipo de alumnado escolarizado en el centro, observamos una amplia diversidad que podría concretarse en:

- Alumnos/as que, en principio no presentan dificultades de aprendizaje, pero que tienen asignaturas pendientes de cursos anteriores (5%).
- Alumnos/as con necesidades educativas específicas (ACNEAEs) por compensación educativa, desconocimiento de la lengua y cultura españolas o que presentan graves carencias en conocimientos básicos, (3%).

▪ Alumnos/as con necesidades educativas especiales asociadas a discapacidades físicas, psíquicas, sensoriales o a graves trastornos de la personalidad o de conducta (1%).

Recursos y necesidades: humanos, materiales, espacios, tiempos.

Recursos humanos del centro

PROFESORES	NÚMERO
<i>Especialista en educación INFANTIL</i>	8
<i>Especialista en educación PRIMARIA</i>	8
<i>Especialista en Lengua Extranjera (Inglés)</i>	1
<i>Especialista en Música</i>	1
<i>Especialista en Educación Física</i>	1
<i>Enseñanza Religiosa</i>	1 <i>ITINERANTE</i>
<i>Especialista en Pedagogía Terapéutica</i>	1
<i>Especialista en Audición y Lenguaje</i>	1
<i>Psicóloga-orientadora</i>	1 <i>ITINERANTE</i>
Personal no docente	7

Tabla 1.- Recursos humanos del centro educativo

Recursos materiales y espacios

El centro está dotado de espacios verdes, un patio dividido en cuatro zonas bien diferenciadas, un pabellón deportivo propio, un comedor, 20 aulas, dentro de las cuales se encuentra la de informática y la de usos múltiples, una sala de profesores, biblioteca, etc. Cabe destacar 2 Bajos comerciales externos al recinto escolar al otro lado de la carretera arrendados temporalmente y destinados al uso de 2 aulas para el primer ciclo de educación infantil, es decir, para 2 años.

Tiempos

En cuanto a la organización horaria, el horario en que se imparten las clases es el de jornada partida de 9:30 horas a 12:30 horas, siendo el tiempo de recreo de 30 minutos entre las 11:00 y 11:30 de la mañana, y por la tarde de 14:30 a 16:30. La hora de exclusiva para el profesorado es de 12,30 – 13,30 y además el centro se encuentra disponible de 16:00 a 18:00 para la realización de actividades extraescolares.

Estructura organizativa y de funcionamiento.

Equipo Directivo	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Director</i> - <i>Jefe de Estudios</i> 		
<i>EN COORDINACIÓN</i> ⇩	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Secretaria</i> 		
Profesorado	<ul style="list-style-type: none"> - <i>E.I.(5)</i> - <i>E.P.(8)</i> - <i>Orientadora</i> 	<i>EN COORDINACIÓN</i>	<ul style="list-style-type: none"> -<i>P.T.</i> -<i>A.L.</i> -<i>E. Física</i> -<i>Ingles</i> -<i>Música</i> -<i>Religión</i>
Familias	<ul style="list-style-type: none"> - <i>A.M.P.A.</i> <i>Consejo escolar</i> 		
Personal	<ul style="list-style-type: none"> -<i>Conserje</i> -<i>Técnicos Educativos de Infantil(2 años)</i> -<i>Limpiadoras</i> -<i>Auxiliares de comedor</i> 		

Tabla 2.- Estructura organizativa y de funcionamiento

El **equipo directivo** está formado por el director, jefe de estudios y secretaria.

Los **Órganos Colegiados** son el Claustro de Profesores, el Consejo Escolar, la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP), los ciclos, la Comisión de Evaluación y Seguimiento del Plan de Atención a la Diversidad (CESPAD) y el Claustro de Profesores, los cuales se reúnen de forma periódica.

Las **relaciones entre los profesores** son buenas, llevándose a cabo un buen trabajo en equipo que ayuda al aprendizaje mutuo.

Las **relaciones con las familias** son de participación y colaboración en su mayoría, con lo que se logra un mayor conocimiento de los alumnos por parte de los maestros al poder conocer así sus inquietudes, dudas o problemas.

La **AMPA** colabora activamente con las actividades educativas del centro además de promover la participación de los padres y madres en la gestión del centro.

Teniendo en cuenta las características del centro, parece lógico pensar que una propuesta que incide en la educación alimentaria de la población escolar puede ser muy adecuada, ya que la conexión familia-escuela es muy favorable.

CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE ALUMNOS:

El número de alumnos y alumnas que van a cursar es de un total de 20, siendo 12 niñas y 8 niños. El grupo de alumnos y alumnas tiene una media de edad de 7-8 años. Todos ellos han cursado en el colegio el curso anterior.

Dentro del grupo se encuentran **dos alumnos con necesidades educativas especiales** que necesitan de refuerzo educativo por presentar dificultades en el aprendizaje. Cabe destacar la presencia de un alumno alérgico al gluten, lo cual tenemos muy presente en nuestra propuesta didáctica por tratarse ésta de los alimentos, de modo que aprovecharemos el caso para explicárselo al resto de escolares. Por lo demás, se trata de un grupo homogéneo, sin absentismo escolar, bastante alegre, dinámico y participativo.

RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

En este apartado, nos centraremos en relacionar nuestra propuesta didáctica con las competencias básicas recogidas en el curriculum de primaria:

1-Competencia lingüística: Se ve relacionada con la propuesta en cuanto a que se pone en marcha la capacidad escrita y explicativa de los alumnos con una correcta coherencia y cohesión en el discurso.

2-Competencia matemática: Está implícita en el uso de operaciones matemáticas como son la suma, la resta...

3-Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico: En esta propuesta se desarrollan hábitos de consumo racionales, así como situaciones de la vida real en las que se planteen problemas al estudiante como individuo, por ejemplo, la alimentación.

4-Competencia en tratamiento de la información y competencia digital: Está reflejada en el uso de las tics para la búsqueda de información, como puede ser las dietas, los distintos tipos de alimentos según su origen, etc.

5-Competencia social y ciudadana: En esta propuesta se trabajan valores como el respeto a los demás compañeros, así como valorar las diferencias existentes entre los mismos, como es el caso del alumno alérgico al gluten.

6-Competencia cultural y artística: El conocimiento de otras gastronomías como la peruana, es un ejemplo del desarrollo de esta competencia en nuestra propuesta didáctica.

7-Competencia de aprender a aprender: Saber tomar decisiones en común respetándose los unos a los otros refleja características de esta competencia.

8-Competencia de autonomía e iniciativa personal: Una de las características de esta competencia que más se refleja en nuestra propuesta es el trabajo en equipo, la cooperación y colaboración de todos para un fin común.

OBJETIVOS

Los objetivos concretos que se pretenden conseguir con esta propuesta son los siguientes:

- Conocer lo que es un alimento.
- Clasificar los alimentos según su origen.
- Distinguir los diferentes alimentos.
- Explicar qué es una dieta.

- Señalar características de una dieta saludable.
- Iniciarse en la observación de las etiquetas de los productos que los alumnos consumen.
- Conocer los órganos del aparato digestivo.
- Explicar a grandes rasgos el proceso de digestión.
- Adquirir hábitos de higiene bucal.
- Conocer y respetar las diferencias entre los compañeros que posean alergias alimentarias.

CONTENIDOS

Los contenidos abordados en esta propuesta se encuentran en el bloque 3; La salud y el desarrollo personal, y son los siguientes:

- Los alimentos.
 - Identificación
 - Clasificación según su origen y recomendación (pirámide alimentaria).
- La dieta.
 - Saludable
 - Dieta mediterránea
- Consumo.
 - Etiquetas adaptadas a su edad
- El aparato digestivo.
 - Órganos
 - Funciones de los órganos
 - La digestión
- Higiene bucal
- Alergias alimentarias.

METODOLOGÍA

Para trabajar este tema nos centraremos en unos principios de intervención educativa, que según Coll (1987), son fundamentales:

-Partir del nivel de desarrollo de los alumnos, de sus ideas, sus experiencias, y conocimientos previos e ir progresivamente aumentando el nivel de complejidad de los mismos.

-Detención de ideas previas.

-Llevar a cabo una metodología global y activa que potencie la construcción de aprendizajes significativos. El alumno ha de ser el protagonista de sus propios aprendizajes. La actividad constructivista que pueden llevar a cabo los propios alumnos supone un factor decisivo para la realización de los aprendizajes escolares.

-Favorecer el aprendizaje cooperativo, en equipo, fomentando actitudes de respeto, comprensión, autonomía y responsabilidad.

-Mostrar la funcionalidad de los aprendizajes adquiridos asegurando que el alumno pueda utilizarlos en situaciones reales de su vida y confrontación con otros aprendizajes.

-Reconocer la actividad lúdica como un recurso adecuado para esta etapa.

-Atender a la diversidad del aula proporcionando material y recursos adaptados a distintos niveles de desarrollo.

-Agrupamientos. Se trabajará tanto de forma individual como colectiva, en pequeños grupos o con la totalidad de la clase.

-El papel del maestro será de guía y mediador que facilite la construcción de aprendizajes significativos en un ambiente seguro y motivador.

-La evaluación será continua y global. Como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, incluirá la reflexión sobre lo que se ha aprendido.

En cuanto la organización espacio-temporal, esta propuesta se llevará a cabo en los siguientes espacios:

- El propio aula; pues disponemos de pdi (pizarra digital interactiva) y ordenadores dentro del aula, así como de un pequeño supermercado del que los alumnos y alumnas pueden hacer uso para complementar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- El comedor del colegio.

En cuanto a la temporalización de esta propuesta didáctica, se llevará a cabo durante el primer trimestre escolar, en el área de Conocimiento del medio natural, social y cultural. Tendrá una extensión de 8 sesiones, teniendo en cuenta que al no tratarse de un documento estricto y rígido, sino flexible y de carácter abierto, podremos introducir modificaciones, como alargar o suprimir el número de sesiones.

También se ven inmersos unos contenidos transversales como:

-Educación para la salud: La información y aprendizajes propuestos deberían conducir a la adquisición de hábitos alimenticios correctos. Los alumnos y alumnas podrán consultar la pirámide de alimentos y explorar de manera crítica si sus comidas contienen los nutrientes necesarios para desarrollar sus actividades diarias.

-Educación para el consumidor: Entre todos interpretaremos la información nutricional que aparece en las etiquetas de algunos alimentos a groso modo, siempre teniendo en cuenta la edad en la que nos encontramos. La caducidad es una información que nos debe permitir elegir de forma responsable los alimentos que vamos a ingerir. También se podrían trabajar aspectos relacionados con los criterios ambientales a la hora de elegir los productos, aspectos éticos como el comercio justo, etc.

CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Esta propuesta parte del concepto de evaluación formativa y continua, lo que supone la recogida de datos, rigurosa, sistemática y permanente, con el fin de obtener la información necesaria sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje que tiene lugar en el aula. Esa información será valorada adecuadamente por el profesor o profesora y le servirá para una toma de decisiones constante en lo que se refiere al desarrollo del citado proceso, de modo que éste pueda ajustarse día a día y sea una realidad que la mayor parte del alumnado alcance los objetivos previstos.

La evaluación se encuentra presente en tres momentos:

- Al comenzar el proceso didáctico, se debe plantear la evaluación con una función diagnóstica y para ello es necesaria la realización de una evaluación inicial. La primera actividad de la propuesta se trata de la visualización de un vídeo sobre la alimentación, la cual nos ayuda a comprender en qué momento se encuentran los alumnos sobre el tema. Pero también es importante efectuar la evaluación cada vez que se aborde el aprendizaje de algún contenido relevante y averigua que ideas previas tienen los alumnos sobre los contenidos.
- Durante el propio proceso didáctico deben tener una función formativa, utilizando la evaluación continua para la recogida de datos de toda índole.
- En la evaluación final, los aspectos mencionados anteriormente tendrán ya un carácter acumulativo y ayudarán en la toma de decisiones sobre el alumnado, los cambios que será necesario introducir en los elementos del proceso educativo, la intervención con el alumno o alumna, la orientación a la familia, etc.

Utilizaremos diversos instrumentos de evaluación como:

- Cuaderno del profesor: Recoge información sobre los procesos E-A.
- La observación del trabajo diario del alumnado en clase; por ejemplo, controlando las intervenciones orales de los alumnos y alumnas, observando cómo trabajan individualmente y en grupo en diferentes situaciones y tareas, apreciando las actitudes, etc.
- Fichas de seguimiento grupal e individual: permiten un seguimiento individualizado con apartados como datos personales, evaluación inicial, evaluación de tareas...

-Exámenes orales: son instrumentos que se utilizarán para analizar y valorar actividades prácticas de los alumnos, si bien teniendo en cuenta que en ningún caso rompan la actividad habitual de la clase y que, evidentemente, no supongan la valoración definitiva de la actividad del alumnado.

- Cuadernos del alumno: El análisis de las tareas realizadas, informes..., comprobando a la vez la expresión escrita, la capacidad de organización, la claridad de sus exposiciones, si realiza resúmenes y esquemas, etc.

- Autoevaluación de los estudiantes: donde el alumno valora su propia actuación reconociendo sus posibilidades y limitaciones dándole la oportunidad de realizar cambios que mejoren su aprendizaje.

En cuanto a los criterios de evaluación concretos en esta propuesta, que serán valorados a través de los diferentes instrumentos, son los siguientes:

-Define lo que es un alimento.

-Sabe seleccionar 5 alimentos dentro de un grupo de 8.

-Pone ejemplos de cada grupo de alimentos según su origen.

-Sabe elaborar una receta para una merienda saludable.

-Identifica y ubica la fecha de caducidad en los productos.

-Conoce los principales órganos del aparato digestivo.

-Explica el proceso digestivo.

-Se cepilla adecuadamente los dientes después de cada comida. (A estas edades los niños no suelen mentir, por lo que nos podemos fiar bastante de lo que nos contesten)

-Conoce alimentos específicos de las personas alérgicas al gluten.

RECURSOS MATERIALES, DIDÁCTICOS Y BIBLIOGRAFÍA DE AULA

Los materiales de los que disponemos en el aula son los siguientes:

Nombre	Nº	Nombre	Nº
Mesa profesor	1	Corcheras	2
Silla profesor	1	Reloj	1
Mesas alumnos	18	Globo terráqueo	1
Sillas alumnos	26	Encerado	1
Mesa de ordenador	2	Papelera	1
Armarios	5	Juegos de figuras geométricas	1
Ordenadores	4	Juegos de letras	1
Dentadura didáctica	1	Vídeos y documentales	1
Imágenes de alimentos	Las que se precisen		

También se dispone de diversos libros de diversa temática propiedad de los alumnos que los aportan a la clase para use y disfrute de todos.

El material fungible que comparten y cuidan todos los alumnos en el aula es el siguiente:

• Una caja de ceras blandas	• Una caja de 12 plastidecores.
• Un estuche de cremallera	• Una caja de rotuladores de 12 colores.
• 6 lápices nº 2	• Dos pegamentos en barra de 40 gramos.
• 3 gomas de nata	• Un paquete grande de plastilina.
• 2 sacapuntas	• Un paquete de folios A 4, de 80 gr.

• Dos cajas de 12 pinturas Alpino o semejante.	• Un paquete pequeño de cartulinas A4.
--	--

Además, los alumnos disponen de un pequeño supermercado en el aula para que se familiaricen con los diferentes tipos de alimentos que existen y que ellos mismos hacen uso en su vida cotidiana.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Durante el desarrollo de esta propuesta didáctica se llevará a cabo una dinámica normal de aula, puesto que se trata de un tema sencillo, cotidiano y de gran interés para los alumnos configurado a un nivel de razonamiento alcanzable por todos los alumnos que configuran el grupo-clase.

Si durante el desarrollo del tema surgen dificultades, se adaptarán los contenidos básicos de aprendizaje para aquel que lo necesite.

Lo que sí tendremos en cuenta en todo momento en el desarrollo de esta propuesta es al alumno con alergia al gluten, tanto en la puesta en práctica de algunas actividades, como en los objetivos, contenidos y criterios de evaluación. También se verá reflejada de la misma manera al alumno con nacionalidad peruana.

USO DE LAS TICS

La utilización de las tecnologías de la información y la comunicación dentro de esta propuesta puede aportarnos diferentes ventajas:

- Facilidad de que los alumnos complementen su aprendizaje.
- Es una solución excelente de autoestudio.
- Desarrolla un nivel de comprensión mayor en los alumnos debido al interés que les suscita, a las distintas animaciones y procesos interactivos que se configuran.
- Nos permite la adecuación de los contenidos a la diversidad de niveles de los estudiantes.
- Permite un mayor conocimiento y actualización por parte del docente de las nuevas tecnologías, ya que para que los niños y niñas hagan uso de las mismas, primero el docente debe adentrarse en su funcionamiento.

ACTIVIDADES

Primera sesión

La actividad consiste en la visualización de un reportaje documental titulado “super size me”, nominado al Óscar en 2004 por mejor documental, basado en la mala alimentación y la tendencia a problemas alimenticios como puede ser la obesidad.

Partiendo de este punto, se propiciará la puesta en común de ideas, así como un debate con la totalidad de la clase.

Esta actividad está integrada dentro del grupo de actividades de introducción-motivación. Nos sirve para conocer en qué punto se encuentran nuestros alumnos en cuanto al conocimiento del tema.

Segunda sesión

La actividad que llevaremos a cabo es la realización de un mural donde se aprecie la famosa pirámide alimentaria, con el objetivo de tratar los alimentos, los grupos en los que pueden ser clasificados y en diferenciar cuales son los principales alimentos que necesita nuestro organismo.

Realizaremos entre todos el mural, pero formaremos pequeños grupos en los que cada uno de ellos se encargará de ilustrar con diferentes materiales un determinado grupo de alimentos para posteriormente mostrarlo al resto de la clase.

Se trata pues, de una actividad dentro del grupo de actividades de desarrollo.

Tercera sesión

Esta sesión se centrará en la elaboración de una fiesta de cumpleaños con alimentos saludables. Es una forma motivadora y atractiva para los alumnos y alumnas ya que las fiestas de cumpleaños siempre son de agrado para ellos. Dividiremos la clase por grupos y cada uno de ellos elaborará un menú con algunas pautas previamente fijadas.

Posteriormente, con los resultados obtenidos, haremos entre todos el menú ideal sacando las mejores propuestas de cada grupo.

Al igual que la actividad anterior, esta sesión se engloba dentro de las actividades de desarrollo.

Cuarta sesión

Esta sesión servirá para trabajar las etiquetas de los productos que consumimos habitualmente y que encontramos en cualquier supermercado de nuestro entorno. Con previo aviso del día anterior, les pediremos a nuestros alumnos que traigan de casa un producto que consuman en su familia. Se trata pues, de que los niños, uno por uno, expongan al resto de la clase porqué han escogido ese producto y cuáles son las características principales del mismo, como: fecha de caducidad, marca, procedencia del alimento, si es o no saludable...

Con esta actividad también de desarrollo, pretendemos que los alumnos se vayan familiarizando en el consumo de productos saludables y que se adentren en el conocimiento de las principales características como es la fecha de caducidad, muy importante para su conocimiento.

Quinta sesión

En esta sesión nos adentraremos en el mundo de la función de nutrición, los principales órganos del aparato digestivo, sus funciones y cómo se realiza el proceso de la digestión. Posteriormente, los alumnos por grupos se encargarán de realizar con el material que disponen en el aula (plastilina, cartulinas, etc.), una determinada parte del aparato digestivo (estómago, páncreas, hígado, intestino grueso, intestino delgado, esófago y ano).

Se les pedirá que al día siguiente traigan materiales de plástico como botellas de agua y otros materiales que puedan ser reutilizables con el propósito de que elaboren, en la próxima hora de educación plástica, las mismas partes del aparato digestivo con material reutilizable. Se trata de concienciar a los alumnos de la importancia del

reciclaje y hacerles ver que muchas de las cosas de las que nos deshacemos, nos pueden servir para otras muy distintas.

Sexta sesión

Esta sesión va dirigida a trabajar la higiene bucal. La higiene bucal es una contribución importante para la salud general. Enseñar una buena higiene cuando los niños son pequeños, puede prevenir problemas dentales más adelante. De acuerdo con la Asociación Dental Americana. 28% de niños entre 2 y 5 años tienen caries. Por suerte, la buena higiene bucal lo puede prevenir.

En esta sesión trataremos de hacer una demostración a la clase de cómo debe de ser un buen cepillado, acompañado de información sobre lo importante que es tener un hábito de higiene bucal y las consecuencias que tiene no llevarlo a cabo.

Siempre que el centro lo apruebe y sea posible, se tratará de llevar a cabo esta sesión informativa y demostrativa por gente especializada, ya sean odontólogos/as, enfermeros/as, etc. Normalmente, cuando viene personal externo al colegio, los niños y niñas suelen mantener con mayor intensidad la atención, pues todo lo que sea novedoso para ellos les mantiene más atentos.

En el aula, posteriormente, repartiremos a nuestros alumnos una hoja con dos dentaduras dibujadas, blancas y relucientes, para que ellos mismos manchen en una de ellas con pintura del color marrón algunos de los dientes. Esto es para simular caries. Les pediremos a los niños y niñas que cuelguen esa hoja en el cuarto de baño, justo al lado de donde se cepillan los dientes diariamente. Con esto pretendemos que los niños no se olviden de la importancia que tiene una buena higiene bucal y de las consecuencias que acarrea no tenerla.

Séptima sesión

En esta sesión, con el propósito de que recuerden cómo debe de ser una dieta saludable, elaboraremos un menú, pero esta vez con productos para alérgicos al gluten. Previamente, para poner en conocimiento a nuestro alumnado, nuestro alumno alérgico

les expondrá al resto de la clase, los síntomas más comunes que suelen presentar este tipo de alérgicos, como son diarrea con heces voluminosas, malolientes y brillantes, los vómitos, la falta de apetito y la pérdida de peso. También el niño puede mostrar un aspecto desnutrido, triste, con distensión o abultamiento del abdomen.

Acto seguido, les pediremos que busquen en los ordenadores del aula información sobre los productos que un alérgico al gluten puede consumir y cuáles no.

Trataremos de ponernos en la piel de nuestro compañero durante un día simulando ser todos alérgicos al gluten. Buscamos que los niños empaticen con esta reacción para que sean conscientes de la diversidad existente entre la sociedad, con el propósito de adquirir valores como el respeto y la tolerancia.

Octava sesión

Aquí llevaremos a cabo una actividad de síntesis-resumen con el objetivo de que los niños y niñas sean conscientes de su evolución en cuanto al tema trabajado y aclaren y resuelvan las pequeñas dudas que les haya podido quedar a lo largo de esta propuesta didáctica.

Con la totalidad de la clase y de forma oral, realizaremos un mapa conceptual sobre el tema trabajado en el que se incluirán conceptos y relaciones más significativas. El maestro es quien irá escribiendo el mapa conceptual en la pdi del aula mientras los alumnos y alumnas van sugiriendo qué tiene que escribir. Por supuesto y como siempre, es el maestro quien les va guiando para que ellos sean los protagonistas y autores del mapa conceptual.

RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS DEL CURRÍCULUM

Esta propuesta didáctica, desarrollada principalmente en el área de Conocimiento del medio natural, social y cultural, está íntimamente relacionada con el resto de áreas que conforman el currículo de esta etapa educativa:

Con el área de Lengua castellana y literatura: Se relaciona con nuestra propuesta en cuanto a la adquisición de información, la definición de algunos conceptos propios, la expresión oral y escrita en algunas de las actividades de nuestra propuesta, etc.

Con el área de Matemáticas: Se utilizan operaciones matemáticas necesarias para el desarrollo de las actividades, como la suma, la resta, multiplicación, cantidades, etc.

Con el área de Educación artística: De esta área hemos hecho gran uso, ya que para la elaboración de algunas de nuestras actividades propuestas hemos empleado técnicas propias de esta área.

ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

Podemos afirmar que este TFG comparte gran parte de las oportunidades así como limitaciones donde se puede desarrollar, ya que el contexto en el que se basa es el de la Educación Primaria. Si los docentes sabemos aprovechar el potencial formativo de esta propuesta seremos capaces de transformar las limitaciones en retos para conseguir que la propuesta didáctica sea realmente formativa.

Aunque la propuesta no ha podido ser puesta en práctica, se definen los elementos adecuados para una vez desarrollada en el aula, poder redefinirla y mejorarla para futuras aplicaciones didácticas. En esta línea, en el trabajo está ampliamente detallado el contexto de aplicación de la propuesta, con idea de ofrecer la oportunidad de que la propuesta se comparta con otros cursos de ese mismo colegio, ya que los puntos que en él se muestran son comunes a todo el centro: horario, personalidad del centro, entorno social, recursos humanos, espacios, etc. además, permite también que la idea pueda ser transferida a otros contextos.

En definitiva, nuestra propuesta es un punto de partida para intentar que el tema elegido sea tomado en cuenta en las programaciones de primaria, ya que entendemos que ofrece una gran oportunidad formativa para los escolares, vinculada a su vida cotidiana.

CONCLUSIONES

A partir del desarrollo de nuestro trabajo surgen una serie de ideas con las que queremos finalizar el mismo, y que deben servir de punto de partida para futuras acciones educativas en la línea del trabajo que nos hemos planteado:

- Podemos concluir este TFG afirmando la importancia que posee una buena Propuesta didáctica, la cual resulta crucial para la planificación de la enseñanza porque nos permite observar todos y cada uno de los aspectos del trabajo que se pretende llevar a cabo. Esta es una labor en la que el profesor debe centrar todos sus esfuerzos para lograr así de forma satisfactoria los contenidos que correspondan, consiguiendo una educación integral en sus alumnos a través del desarrollo de todas sus potencialidades.

La elaboración de esta propuesta, nos permite comprobar todos los aspectos que deben tenerse en cuenta para llevar a cabo una buena acción educativa con nuestros alumnos. Cada uno de los elementos que forman este trabajo están conexiados entre sí, dándole una coherencia global al documento que permita su correcta aplicación en el centro al que vaya dirigido.

- Consideramos realmente importante la evaluación formativa, como una parte clave del proceso de enseñanza-aprendizaje para poder mejorar el mismo, modificando los elementos que puedan ser objeto de mejora. En este sentido, pensamos que, todo maestro debe ser capaz de elaborar una propuesta didáctica que le permita organizar su labor docente, así como analizarla, de aquí la importancia que desarrollar un TFG de estas características tiene para un maestro.

- Por otro lado, destacamos la importancia de las exposiciones orales como forma de contribuir al desarrollo de competencias comunicativas, favoreciendo la pérdida del miedo futuro a hablar en público que a gran parte de las personas nos provoca. Esta es la razón por la que en nuestra propuesta didáctica hacemos gran uso de la expresión oral y pública, para que los alumnos lo tomen como un hábito normal e intrínseco en la vida.
- Para concluir, podemos afirmar la importancia que tiene este tema para nuestro alumnado, pues aborda uno de los pilares más importantes en la vida de las personas, como es la salud.

Habitualmente a estas edades los alumnos no están del todo familiarizados con la importancia que tiene una buena alimentación, así como la relevancia de una adecuada higiene bucal. Normalmente, de manera equivocada en los colegios se prioriza la adquisición de conocimientos frente a otros valores, como son los ya mencionados. Se prioriza la consecución de saberes sobre los temas expuestos ante cualquier cosa, olvidándose a veces de la importancia que reside en concienciar a los alumnos en el estudio de aspectos de igual o incluso mayor relevancia para la vida cotidiana de los mismos. Por poner un ejemplo, ¿de qué les sirve a los niños saber el ciclo del agua si no conocen los hábitos perjudiciales para su propia salud?

No debemos olvidarnos de ciertos valores que se deben adquirir e inculcar en la escuela, que son igual de importantes que la adquisición de conocimientos. Una niña que sepa mucho sobre geografía pero que no entienda la necesidad de compartir y ayudar a sus compañeros, no estará bien educada. La educación es un todo, una herramienta amplia y global que nos sirve a las personas para sobrevivir de manera armónica en la vida cotidiana.

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Arcas Castillo, S., Benito Martínez, N., Gallardo Jiménez, N., López Pedrosa, E. y López Tendero, I. (1998) Obesidad infantil en una población escolar de Albacete. Albacete.
Coll, C. (1987). Psicología y curriculum. Barcelona: Laia.
DECRETO 56/2007, de 10 de Mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria.
Decreto 98/2005, de 18 de agosto, de ordenación de atención a la diversidad en las enseñanzas escolares en las enseñanzas escolares y la educación preescolar en Cantabria.
Fraile, M. (2013) Los niños españoles dedican más horas a la tele y al ordenador que a jugar los fines de semana. <i>ABC sociedad</i> . Madrid.
Gallego, S. y Riart, J. (2006). La tutoría y la orientación en el S.XXI: nuevas propuestas. Barcelona: Octaedro.
LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
Pichardo Galán, F.J. (2011) Nutrición y dietética para enfermería. Madrid: Grupo Aula Médica.
REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria.
Rodríguez, E. (2011) “Papá es un hooligan” 11-12-11 <i>El país</i> .
Viviant, V. (2009). Frutas y verduras. Los súper alimentos que curan. Akadia.
Zabalza, M.A. (1987). Didáctica de la Educación Infantil. Madrid: Narcea.