



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA,  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID.**

**TRABAJAMOS LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN  
INFANTIL.**

**TRABAJO FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL  
(GRADUADO/A EN EDUCACIÓN INFANTIL)**

**AUTOR/A: Stefania Ospina Duque**

**TUTOR/A: José Ramón Allué Buiza**

**Palencia, 9 de julio 2022**



## RESUMEN

El siguiente trabajo de fin de grado titulado “*Trabajamos los hábitos de vida saludables en educación infantil*” surge de las necesidades e inquietudes actuales en torno a los malos hábitos de salud en la etapa de educación infantil.

En los últimos años se han producido una serie de cambios dramáticos en la sociedad que han impactado negativamente en los hábitos de la salud humana, especialmente en el contexto de la mala nutrición en las personas, sobre todo en los niños y adolescentes. Los niveles de obesidad en España se han triplicado en menos de dos décadas, un problema que ha suscitado enormes niveles de preocupación institucional y social. Como maestros tenemos la responsabilidad de enfrentar este problema desde edades tempranas y educar a los niños para que desarrollen hábitos saludables como medidas preventivas y efectivas para mejorar la salud de las personas a lo largo de su vida.

Durante la primera infancia, los niños moldean sus comportamientos dañinos o saludables; en este sentido, se debe hacer un esfuerzo para que la escuela y las familias cooperen y participen conjuntamente en este tema, ya que todas las autoridades educativas deben ser conscientes de su importante papel en la promoción de estilos de vida saludables.

Por ello, este trabajo considera diferentes conceptos relacionados con los hábitos saludables, tras el cual se diseñará una propuesta de intervención educativa, abordando aspectos de alimentación saludable, actividad física e higiene personal a través de diferentes actividades abordadas. Su objetivo principal será educar a los alumnos para reforzar estos hábitos.

**Palabras claves:** Hábitos saludables, alimentación, actividad física, higiene corporal educación para la salud

## **ABSTRACT**

The following end-of-grade project entitled "We work on healthy living habits in early childhood education" arises from the current needs and concerns about bad health habits in early childhood education.

In recent years there have been a series of dramatic changes in society that have had a negative impact on human health habits, especially in the context of poor nutrition in people, especially children and adolescents. Obesity levels in Spain have tripled in less than two decades, a problem that has raised enormous levels of institutional and social concern. As teachers we have the responsibility to face this problem from an early age and educate children to develop healthy habits as preventive and effective measures to improve people's health throughout their lives.

During early childhood, children mold their harmful or healthy behaviors; In this sense, an effort must be made so that the school and families cooperate and participate jointly in this issue, since all educational authorities must be aware of their important role in promoting healthy lifestyles.

For this reason, this work considers different concepts related to healthy habits, after which an educational intervention proposal will be designed, addressing aspects of healthy eating, physical activity and personal hygiene through different activities addressed. Its main objective will be to educate students to reinforce these habits.

**Key words:** Healthy habits, nutrition, physical activity, body hygiene, health education

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	5
OBJETIVOS .....	6
JUSTIFICACIÓN .....	7
MARCO TEÓRICO .....	10
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES (ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA E HIGIENE PERSONAL).....	11
LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN EN LOS HÁBITOS SALUDABLES.....	17
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.....	19
LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD (EPS).....	21
AGENTES IMPLICADOS EN LA EDUCACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES.....	22
PROGRAMAS EDUCATIVOS EN HÁBITOS DE LA SALUD PARA CENTROS ESCOLARES.....	24
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	27
INTRODUCCIÓN.....	27
CONTEXTUALIZACIÓN.....	28
RELACIÓN CURRICULAR.....	30
OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.....	33
COMPETENCIAS.....	34
CONTENIDOS.....	35
METODOLOGÍA.....	36
ACTIVIDADES.....	37
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	48
EVALUACIÓN.....	49
GRADO DE EJECUCIÓN Y RESULTADO DE LA INTERVENCIÓN.....	51

CONCLUSIÓN .....	54
BIBLIOGRAFIA.....	55
ANEXOS.....	58

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de fin de grado realizará una revisión teórica y posteriormente una programación didáctica sobre la infancia y hábitos de vida saludables. Tendrá como meta concienciar al maestro de la importancia en trabajar las diferentes formas en hábitos para una buena salud en nuestras futuras generaciones. Para esto, como ya hemos mencionado comenzaremos con un marco teórico sobre los hábitos saludables y sus beneficios o consecuencias adversas. También, se tratará la importancia que tiene educar sobre el tema finalizando con una programación para educación infantil del primer ciclo en 3 años, tratando el tema con diversas actividades de forma divertida y cercanas a su entorno vital.

Hoy en día las sociedades cambian de forma abismal y con ello, el ritmo de vida de las personas es más acelerado. La sociedad concientiza muy poco sobre los buenos hábitos de salud, además, las nuevas formas de consumismo que nos ofrecen son más rápidas y cómodas, pero a su vez dañinas para la salud. El avance tecnológico está incentivando el sedentarismo y no ayuda el que las actividades deportivas a coste de bolsillo sean para muchos inasequibles, las cadenas de comida rápida o comidas precocinadas son más económicas que las saludables, etc. Todo esto hace que el ser humano vaya acomodándose a un estilo de vida más perjudicial para la salud, trayendo consigo malas consecuencias como lo son enfermedades, trastornos alimenticios y problemas psicológicos. Por esta razón, cosas como la alimentación, el ejercicio físico y la higiene personal son piezas básicas que se deben tratar en un aula de educación infantil, ya que son de gran importancia para el apropiado crecimiento y desarrollo de los estudiantes, evitando así que tengan problemas futuros en su salud.

La educación para la salud es importante trabajarla desde el primer periodo de la infancia de los alumnos como bien dice Valle (2014), ya que es durante esta etapa donde los alumnos tienen una mayor capacidad de aprendizaje y retención de conocimientos nuevos. Por lo tanto, hay que transferir a los alumnos una serie de hábitos adecuados y saludables desde aquellos entornos más cercanos como el familiar y el escolar. La adecuada intervención educativa permitirá favorecer estos hábitos de vida saludables en los niños. Sin embargo, hay que recalcar el papel crucial que tiene la familia en esta etapa, ya que muchos de los hábitos que se adquieren en sus hogares. Por ello, los padres deben tener en

cuenta la necesidad de infundir en sus hijos los valores necesarios para desarrollar estilos de vida saludables.

Para alcanzar estos objetivos, es fundamental que haya una buena relación entre familias-escuelas, y que a su vez la sociedad apoye estas ideas o incluso los proyectos que se puedan desarrollar en sus barrios o ciudades. Para afrontar esto los centros escolares, han ejecutado varios programas de intervención para el desarrollo de los hábitos saludables tanto dentro del aula como en los hogares de los alumnos. Actualmente podemos encontrar programas como: Thao salud infantil, HAVISA, NAOS, Creciendo en Salud, Descansos Activos entre otros. No se debe olvidar que los hábitos saludables no son solo lo relacionado a la alimentación, sino a la actividad física, el descanso y la higiene. Siendo los conceptos claves que engloban los buenos hábitos para una vida saludable.

## **OBJETIVOS**

Los objetivos que se pretenden alcanzar con este Trabajo de Fin de Grado es el de promover los hábitos de vida saludables (alimenticios, de actividad física, de descanso y de higiene) en alumnos de Educación infantil, con el fin de que perduren en el tiempo.

- Conocer y practicar los hábitos saludables en la etapa de educación infantil.
- Aprender sobre las conductas saludables que tienen los alumnos interiorizados.
- Otorgar a los estudiantes herramientas que os ayuden a entender los beneficios que tiene una buena higiene, nutrición, actividad física y descanso.
- Sensibilizar sobre las enfermedades provocadas por una mala gestión de los hábitos de vida saludables.
- Cambiar comportamientos poco saludables o no saludables de los estudiantes.
- Animar a los alumnos y familias sobre la importancia de una buena alimentación, higiene y actividad física.
- Distinguir entre hábitos de salud correctos e incorrectos.
- Fomentar el consumo de frutas y verduras en la comunidad educativa.
- Obtener información relevante y útil para la futura práctica docente.

## JUSTIFICACIÓN

La selección del tema “*infancia y hábitos de la vida saludables*” me parece de gran importancia, ya que, a lo largo de mi experiencia como maestra de prácticas pude observar que los estudiantes no son constantes con los cuidados ante su salud. Cosas como sus almuerzos llenos de azúcares, el poco cuidado en lavar sus manos antes comer o después de ir al servicio, las formas posturales incorrectas, que en sus aficiones extraescolares mostraban en su mayor parte un sedentarismo cotidiano, ya fuera por estar viendo televisión o con aparatos electrónicos. A parte, de que a la hora en hacer descansos no los tomaban en serio considerándolos como algo sin importancia o juego. Fueron la causa de mi elección en el tema.

En un momento me preocupó, que el centro o la misma aula no mostraba interés por este tipo de asuntos. Es cierto, que en su mayoría los alumnos deberían traer de casa aprendidas estas pautas de educación en hábitos saludables, sin embargo, de no tenerlas es labor del maestro realizarlas.

Ante toda esta situación, como maestra me preocupa el futuro de las nuevas generaciones y con ello su salud. No se puede seguir ignorando la importancia que atañe al tema. Así mismo, consideré necesaria la realización de una propuesta de intervención, en donde el propósito es mejorar los hábitos de vida saludables en los estudiantes. Junto a esto, estará el enseñar en valores para potenciar la formación de una conducta social adecuada ligada al desarrollo del estilo de vida saludable.

Durante los estudios del Grado de Magisterio en Educación Infantil hemos cursado la asignatura “Infancia y hábitos de vida saludable”, la cual se ha centrado en enseñarnos y ayudarnos a comprender la importancia de una buena alimentación y con esto el resto de los hábitos saludables. Es fundamental, que los maestros lleven a cabo lo aprendido con programas educativos, o diseño de actividades para la salud.

El decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. En el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal se argumenta que en esta etapa, se adquieren hábitos de salud, higiene, nutrición, seguridad y prevención que contribuyen al cuidado del propio cuerpo.

En relación con las competencias del título, mediante la realización de este TFG se pretenden alcanzar las siguientes competencias específicas de Educación Infantil que se establecen en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil como:

- Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, además de adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamientos saludables.
- Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.
- Potenciar en los niños el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.

Por otra parte, tenemos los objetivos que competen al título de educación infantil, donde se hace referencia en el artículo 14 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo y que en relación con el TFG destacan:

- Actuar fomentando la convivencia dentro y fuera del aula, analizando previamente el contexto y planificando adecuadamente la acción educativa.
- Ejercer la orientación al alumnado, y además realizar evaluaciones formativas de los aprendizajes.
- Diseñar, organizar y evaluar trabajos en contextos de diversidad, pudiendo aplicar en el aula las tecnologías de la información y la comunicación.

También, adecuado al currículo de educación infantil en la etapa de 3 años nos encontramos con tres bloques en relación con los hábitos de la salud, la alimentación y el movimiento, dentro del área *“Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”*

**Bloque I. El cuerpo y la propia imagen:** En este bloque, encontramos contenidos relacionados con el conocimiento, la exploración y valoración positiva de nuestro propio cuerpo, sus características y los cambios físicos que se producen en él.

**Bloque II. Juego y movimiento:** Donde se especifican contenidos relacionados con la exploración sensorio-motriz para el conocimiento personal, juegos motores, sensoriales, que ayuden al niño a desarrollar de forma saludable el ejercicio físico.

**Bloque IV. El cuidado personal y la salud:** Los contenidos más relacionados con el tema elegido son los siguientes:

- Acciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.
- Practica progresivamente autónoma de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso.
- Gusto por un aspecto personal cuidado.
- Aceptación y valoración de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas.
- Valoración ajustada de los factores de riesgo que afecten directamente a la salud y adopción de comportamientos de prevención y seguridad en situaciones habituales.
- Identificación de las prácticas sociales cotidianas que favorecen o no a la salud.

Es importante considerar que esta labor afecta a toda la comunidad educativa y si no se colabora entre todos, será bastante difícil lograr el cambio positivo en la salud de los alumnos.

Finalmente, estimo que la realización de este trabajo de fin de grado es realmente necesario para orientar y ayudar a futuros maestros a afrontar esos interrogantes que la actualidad nos pone en relación con la salud y su mal funcionamiento. Estableciendo así una sociedad con hábitos de vida más saludable y equilibrados, impidiendo así las graves consecuencias que estos implican.

## MARCO TEÓRICO

Hay una frase muy conocida que dice: “*somos lo que comemos*”, y nunca mejor dicho. La salud es hoy un fenómeno de gran importancia e impacto social. La Organización Mundial de la Salud dice que la promoción de la salud es básicamente la difusión de mensajes que modifican el comportamiento de las personas, pero esto rara vez se observa en nuestra sociedad. La alimentación, la actividad física y la higiene personal son los tres pilares fundamentales de una buena salud.

La mayoría de los centros educativos trabajan este tema a la ligera, aunque lo imparten como dicta el currículo, pero no va más allá de la concienciación y cambio de los alumnos. La educación para la salud debe ser un componente obligatorio de las escuelas, por lo que existe la responsabilidad de garantizar el bienestar de los estudiantes. Esto los mantendrá en buena forma física, mental y emocional. Sin embargo, esto no solo es posible en las aulas de los centros; la educación debe ser inclusiva e incluyente. Debe prestarse atención a las cuestiones en hábitos saludables como mantener una buena forma física con el ejercicio y la limitación del sedentarismo, tener una alimentación saludable con una dieta equilibrada, una higiene correcta, el respeto al tiempo de descanso, el desarrollo de la inteligencia emocional y la atención a la salud mental.

A continuación, se pasará por una serie de conceptos para entender y ver con más detalle lo que engloba el tema de la infancia y los hábitos de vida saludables.

## **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES (ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA E HIGIENE PERSONAL).**

*“La salud no lo es todo, pero sin salud no tenemos nada”* (Shopenhauer).

La salud es un elemento más de la vida diaria del cual se reflexiona muy poco sobre el tema. En la actualidad se habla continuamente de la salud, sin embargo, no se ejerce correctamente en la mayoría de los casos. Hay numerosas versiones en lo referido al significado de la salud. Pero nos enfocaremos en algunas en ellas. La salud no puede considerarse como la ausencia de enfermedad, de la misma manera que la riqueza no es la ausencia de pobreza (Salleras, 1985). Por otro lado, tenemos que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946).

En consecuencia, podemos observar que estar sano no se trata solamente de encontrarnos enfermos, sino que abarca unas cuantas fases del desarrollo humano. Por otra parte, nos referimos a los hábitos saludables a todos aquellos comportamientos que tenemos asumidos como propios en nuestro día a día y que repercuten positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Realmente se pueden contemplar muchos hábitos saludables; no obstante, entre todos aquellos que se consideran más favorables para la salud, se contemplan los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas, los cuales serán explicados más detalladamente en apartados posteriores (Shephard, 1995).

Así mismo, para lograr las condiciones que propician una salud exitosa, debemos de centrarnos en tres conceptos importantes:

### **La alimentación**

La alimentación es un acto voluntario y consciente mediante el cual se ingieren alimentos seleccionados del entorno que constituyen la dieta en el ser humano. Por tanto, comprende la búsqueda, selección, elaboración y la ingesta de los alimentos. Estos alimentos se componen de una variedad enorme de nutrientes y energía que aportan lo necesario a la salud de las personas, según qué tipo de alimentos se escojan, ya que unos serán buenos para la salud y otros perjudiciales afectado gravemente a la misma.

En relación con el cómo educar correctamente a los niños en su alimentación. Es de entender que los padres suelen ser más permisivos a la hora de alimentarlos, ya que los niños son reacios a probar distintos tipos de alimentos como lo son las frutas o las verduras, sin embargo, se debe establecer un control que, aunque sea en pequeñas cantidades los niños ingieran la ingesta recomendada, y desde luego, evitar el exceso de alimentos ricos en azúcares y grasas. También esta elección de alimentos depende de las circunstancias donde se encuentre la persona ya que no es lo mismo comer en el hogar, qué si se está en una fiesta de cumpleaños donde será inevitable los alimentos llenos de azúcares y grasas.

Toda comunidad educativa y social debe fermentar las dietas saludables, esa dieta equilibrada que otorga la ingesta adecuada con los nutrientes necesarios para una salud optima. La buena alimentación está ligada estrechamente con el crecimiento y el desarrollo de los alumnos, donde la mezcla adecuada de glúcidos, lípidos, proteínas, fibra, vitaminas y minerales permitirán este correcto desarrollo.

Por otra parte, la buena alimentación, está estrechamente ligada con la actividad física. Son dos términos que influyen directamente en la salud ya sea de manera combinada o de forma separada. Una alimentación desequilibrada y una falta de actividad física, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de canceres etc. De igual modo, los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, aunque la actividad física sola aporta beneficios adicionales independientes de la alimentación, siendo ésta fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas (OMS, 2003).

Una dieta equilibrada debe seguir las siguientes pautas:

- La ingesta energética limitada procedente de las grasas, la sustitución de las grasas saturadas y los ácidos grasos trans por grasas insaturadas.
- Consumir frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y nueces.
- Limitar la ingesta de azúcares libres.
- Limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia, consumir sal yodada.
- Lograr un equilibrio energético para controlar el peso.
- Beber un aporte diario de 1,5 a 2,5 litros de agua.

A la hora de elegir alimentos saludables para los niños, resulta muy conveniente que estos participen y que expongan sus gustos y preferencias, sin embargo, la decisión final será de los adultos a su cargo.

En pocas palabras, una alimentación saludable y equilibrada es un tema que debe enseñarse desde temprana edad y que trae consigo no solo salud, sino un buen rendimiento escolar y un buen estado de ánimo.

### **La actividad física**

El movimiento y le ejercicio físico son de gran importancia en la etapa de crecimiento infantil. En la etapa de educación infantil se puede llevar a cabo con las actividades cotidianas en el aula ya sean juegos o rutinas de clase. De esta forma, para referirnos a la actividad física en estas edades, nos referiremos al termino más acorde para ella siendo la psicomotricidad.

En palabra de johanne Durivage la educación psicomotriz favorece la preparación escolar creando situaciones en el niño a las que se tiene que enfrentar. Dicha educación va desde la exploración del propio cuerpo a la exploración del espacio que lo rodea.

El desarrollo psicomotor pretende que los alumnos comprendan la importancia del movimiento como experiencias que darán autonomía al niño respecto al adulto, generar actividades nuevas a partir de espacios y recursos materiales que permitan el desarrollo psicomotor adecuado en el niño y agudizar la observación hacia el niño para ayudar a generar nuevas situaciones que le permitan un mejor desarrollo.

Así pues, las actividades físicas se realizarán en el aula de infantil con la educación psicomotriz a partir de las actividades cotidianas o rutinarias de aula. Para esto se realizan acciones que implican el control postural, la implicación tónica, el desarrollo de la coordinación visomotoro; posteriormente se integrarán actividades como el comer solo, colaborar en el orden y recogida del aula, ayudar en su vestimenta, ir solo al aseo, bailes, juegos, etc. Todo aportará a los estudiantes, diversión y bienestar, además hay que tener en cuenta que a esas edades son más estimulantes para los niños y se considera como método antiestrés y de relajación.

Sánchez (1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que

conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. Por otro lado, la OMS (2010) sugiere que para los niños y jóvenes de entre 3 y 17 años, la actividad física a realizar ha de consistir en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con la práctica de este hábito de salud, se conseguirá evitar el sedentarismo, una de las principales causas del sobre peso; cada vez más presente en nuestra sociedad debido al uso constante de las nuevas tecnologías. Siendo, en el caso de los alumnos videojuegos, tabletas, móviles, etc.

Un segundo concepto ligado intrínsecamente al hábito de la actividad física es **el descanso**, ya que el sueño es necesario para regular y reparar el organismo, puesto que al gastar energía se debe reestablecerse. Además, este hábito es muy importante porque favorece el desarrollo físico, cognitivo y social de los niños. Al dormir se libera la hormona del crecimiento, el niño descansa, madura física y psíquicamente, aparte de asimilar y organizar lo visto y aprendido durante el día. De lo contrario el individuo se mostrará cansado, irritable, de mal humor y mostrará poca atención ante el aprendizaje.

El maestro organizar el tiempo teniendo en cuenta el descanso del alumnado entre actividades, también practicar actividades que favorezcan el descanso y la relajación como los masajes o el yoga. La OMS (2019) recomienda descansar al menos 6 horas diarias.

Finalmente, pero no menos importante unido a estos dos conceptos tendríamos **la higiene postural** en los alumnos, otro hábito imprescindible para prevenir problemas de espalda. La higiene postural es el conjunto de medidas y actitudes encaminadas a adoptar una postura correcta y realizar movimientos de la vida cotidiana de la forma más adecuada para que la espalda se dañe lo menos posible (Lugo, 2015).

Las malas posturas que adoptamos en ocasiones al sentarnos, dormir o en algunas actividades cotidianas; pueden lesionar o deformar la columna vertebral, cansar las articulaciones y provocar dolores musculares. En el ambiente escolar, muchos niños cargan con un peso inadecuado sus mochilas, así como también se sientan en la posición de estudio equivocada provocando problemas de espalda y cuello que están aumentando alarmantemente en los últimos años. Ciertamente estos malos hábitos se realizan de forma inconsciente, por esto tanto los maestros como los padres debe corregirlos constantemente.

Mantener una buena higiene postural reduce la fatiga, aumenta el rendimiento y la concentración en la escuela, mejora la digestión y la respiración u favorece el descanso, entre otros beneficios. Y como “postura correcta “caracterizamos todo aquello que no suponga una carga para la columna vertebral o cualquier otro elemento del sistema musculoesquelético.

Hay varias formas en que el cuerpo puede implementar regularmente posturas correctas en la rutina diaria a través de la higiene postural, por ejemplo:

- **Sentado:** la postura al sentarse debe ser con la espalda recta apoyada al respaldo del lugar ocupado, con las rodillas y caderas en ángulo recto, y los pies apoyados en el suelo.
- **Llevar peso:** siempre será recomendable una mochila cómoda y de no muy grandes dimensiones. Para coger el peso, se debe flexionar las rodillas y cogerlo con las dos manos, manteniendo la espalda recta. El peso de debe levantar hasta la altura del pecho, con los codos flexionados y poniendo la carga lo más próxima al cuerpo.
- **Acostarse:** la mejor opción es boca arriba, con las rodillas semiflexionadas y una almohada colocada debajo de estas, o de lado con las rodillas y caderas flexionadas y con la cabeza y el cuello alineados con el resto de la columna.

### **La higiene personal**

La higiene personal es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud (Dueñas, 2001). La higiene correcta ayuda a prevenir muchas enfermedades y mejora el estado de salud, aparte de que facilita el acercamiento a los demás con ello, las relaciones interpersonales. El concepto de higiene personal engloba los siguientes aspectos: cuidado y aseo corporal y la salud bucodental. Cuidar estos hábitos de la salud es de vital importancia, ya que, de no trabajar en ello con diligencia pueden derivar no solo en graves problemas de salud, sino que desarrollan enfermedades contagiosas, derivando en una exclusión social por parte del entorno en que se mueva el individuo. Por esto, es necesario fomentar actitudes y hábitos adecuados de higiene desde la infancia tanto en el ámbito familiar como en el escolar.

En la etapa de educación infantil constantemente se trabaja estos aspectos con las rutinas diarias de limpieza como el lavado de manos antes de comer y después de ir al servicio, limpiar sus lugares de trabajo, mantener la limpieza después de comer etc. Todo esto con el fin de prevenir y evitar el contagio de enfermedades infecciosas.

La higiene diaria tiene que ser enseñada en los centros escolares, para obtener una salud apropiada. Educar en la higiene de la piel recomendando la ducha diaria, la higiene del cabello el cual hay que peinar y lavar para prevenir la pediculosis, recordar constantemente el lavado de manos y con ello el cuidado de la limpieza en las uñas de manos y de pies, la higiene en los ojos, la nariz y los oídos limpieza del cerumen, legañas y fluidos nasales con clínex, higiene en sus prendas de vestir procurarán el buen olor y limpieza de manchas. Todo ellos son hábitos que ayudan a los alumnos a conocer su propio cuerpo y a brindarles una sensación de seguridad e independencia. La finalidad de los centros es iniciar la educación con un contenido pedagógico, social y Sanitario.

Este es importante ya que en la etapa infantil los niños son sensibles al contagio de enfermedades infecciosas por la facilidad con la que les caracteriza el tocar todo. Por otra parte, no meterse los objetos del aula en la boca, usar pañuelos ante los resfriados, mantener la limpieza en el aula, etc.

Por último, tenemos la higiene bucodental. A los 3 años es difícil encontrar caries o enfermedades relacionadas con los dientes, sin embargo, no por ello hay que descuidar este tema. Tanto familia como escuela deberán estar pendientes de cualquier irregularidad.

No obstante, para impedir posibles caries o enfermedades dentales se deben de seguir tres pasos fundamentales:

- Un cepillado diario después de cada comida. además de promoverlo con campañas en las familias.
- Sensibilizar sobre los alimentos perjudiciales para la dentadura como lo es el exceso de azúcares que deben de tomarse en menor medida.
- Visitar al odontopediatra, al menos una vez al año.

Educación infantil es la etapa en la que mayor número de conocimientos absorben los niños, de igual forma, es donde se empiezan a idear los estilos de vida, es por eso, por lo que considero de vital importancia tratar este tema desde la Educación Infantil puesto que,

para aprender a llevar una vida saludable es necesario poseer unos ciertos conocimientos sobre dicho tema. La adquisición de hábitos saludables en la etapa infantil tendrá una gran repercusión en edades futuras, pues estos continuarán a lo largo de la edad adulta.

## **LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN EN LOS HáBITOS SALUDABLES.**

Los malos hábitos en la salud pueden acarrear graves consecuencias como enfermedades en la adultez, siendo más difícil su tratamiento. Por ello, es muy importante el desarrollo en los buenos hábitos de salud desde la infancia debido a que, en esta etapa, la formación del niño es crucial y más receptiva ante los nuevos cambios y aprendizajes de una correcta alimentación, actividad física e higiene que durarán a lo largo de toda su vida. Es nuestra labor como maestros educar de la mejor forma ante estos temas, no obstante, el papel que juega la sociedad ante la promoción de estrategias para fomentar la buena salud en los individuos es fundamental.

La promoción de la salud se caracteriza por incluir estrategias que buscan desarrollar fortalezas y recursos adaptivos en las personas que, estando sanas y disfrutando de su bienestar, podrían optimizar su calidad de vida y controlar su proceso de salud (Salmerón et al., 2016). La promoción tiene sus tres ámbitos en prevención primaria donde su principal interés es evitar la aparición de algún tipo de problema de salud en un colectivo; secundaria que busca reestablecer los niveles de salud de las personas o evitar las situaciones crónicas con discapacidad y la prevención terciaria que aparece en la medida en que el proceso de enfermedad ha ido avanzando y generando daños en las personas a nivel biopsicosocial.

El ámbito escolar juega un papel crucial en el desarrollo de esta promoción, por lo que la institución debe generar un entorno saludable en sus aulas para que el alumnado crezca sin ningún problema o trastorno físico, psíquico o social, para ello se debe interiorizar el valor de la salud. Tal y como nos comenta Sánchez (2008) “los valores constituyen un conjunto de principios con los que nos identificamos y nos comprometemos como fuente de inspiración de nuestra manera de comportarnos. Basándonos, más o menos conscientemente en ellos, vamos formando la ideología y fundamentando la conducta.”

Los centros educativos son el núcleo de formación educativa en los niños, de esta manera, en sus programaciones de aula deben planificar y desarrollar actividades orientadas a mejorar y fomentar la participación e integración comunitaria para mejorar los hábitos saludables de los niños. Los padres deben asumir su responsabilidad frente a las propuestas de los centros educativos puesto que la práctica de estos hábitos se realiza mayoritariamente en los hogares. De este modo, se conseguirá cambios favorables, como para mantenerlos. Por otro lado, el entorno social está formado por las industrias, los medios de comunicación y el espacio micro social compuesto por las personas del entorno cotidiano (amigos, vecinos, familiares etc.). Los anuncios publicitarios son los principales responsables de publicar información, ideas u opiniones erróneas de los hábitos saludable. Básicamente, a través de los medios de comunicación, donde dan muchos consejos a los niños en comer alimentos bajos en nutrientes, altos en grasas y azúcares. Asimismo, el fomento en actividades de ocio en videojuegos, uso de tabletas y nuevas tecnologías que fomentan el sedentarismo y poco descanso sobre todo de la vista. De ahí a la importancia de la educación en los colegios, ya que son quienes crean diversas estrategias de concienciación dirigidas tanto a los alumnos como a las familias.

La finalidad de la promoción y educación para la salud es proveer el fácil acceso a la información y a todo lo relacionado con la salud y bienestar de la sociedad. Por otra parte, la gran importancia de tratar los hábitos de salud es por lo que constituyen un grupo de factores personales, sociales, económicos y ambientales que influyen y determinan el grado de salud. Marc Lalonde fue un ministro de sanidad de Canadá que saco un informe con las cuatro variables que atañen a la salud siendo la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida y la asistencia sanitaria los conceptos primordiales ligados a la salud pública.

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

Hay un anhelo colectivo de sentirnos bien de salud ya sea física o psíquicamente, a pesar de tener cierta inquietud o confusión general acerca de que es lo correcto ante llevar una vida saludable. Un estilo de vida saludable ayuda al aumento de las expectativas en la buena calidad de vida. El cómo seguir una dieta equilibrada, practicar la actividad física, darle importancia a los momentos de descanso, y la correcta higiene ayudan a mantener el buen estado de la salud (De Paz, 2015). Por el contrario, cosas como el sedentarismo, la obesidad, la escasez de horas de sueño y la poca higiene corporal. Aumentan los factores de riesgo ante enfermedades e incluso muertes prematuras.

Según lo visto, se determina que dependiendo del estilo de vida que seguimos va a estar ligada al correcto bienestar de la salud. A continuación, se realizará un listado con estilos de vida saludables, los cuales son importantes aplicarlos en nuestra vida diaria.

- **Una alimentación sana:** Se trata de comer de forma equilibrada, la dieta es el factor de riesgo que causa más muertes y discapacidades en el mundo, la dieta debe ser adecuada y variada para nuestra calidad de vida, se ha de consumir vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres, fibra y mucho líquido.
- **Evitar el exceso de alimentos con grasa saturada:** Control del consumo de la comida rápida puede aumentar los niveles de colesterol ‘malo’, ocasionando la aparición de enfermedades como el riesgo de sufrir ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.
- **Comer más frutas, verduras y legumbres:** Se recomienda consumir cinco piezas de fruta y verdura diarias. Estas otorgan vitaminas y minerales, además de fibra que es ideal para mantener una digestión idónea.
- **Beber agua.** El agua es primordial para hidratar nuestro cuerpo, además ayuda a eliminar toxinas. Una buena recomendación para los niños son los zumos naturales de frutas.
- **Mantener un peso equilibrado:** El sobrepeso es un grave problema de salud, ya que posibilita el riesgo de desarrollar graves enfermedades, como la hipertensión, problemas de colesterol y diabetes. Por el contrario, el bajo nivel de peso tiene relación directa con los problemas cardíacos, la baja resistencia a las infecciones,

fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades. Para prevenir estas patologías, es esencial cambiar los hábitos alimenticios y de actividad física.

- **Llevar una vida activa:** El sedentaria repercute de forma muy negativa en nuestra salud. Por este motivo, es importante hacer algún tipo de deporte o actividad física dentro o fuera de los hogares.
- **Dormir y descansar las horas recomendadas:** Después de las actividades físicas, pausas a la hora de realizar los deberes, tareas de la casa etc. Junto a esto mantener la correcta higiene postural.
- **Estar menos al frente de los aparatos electrónicos:** Muchos niños pasan mucho tiempo delante de la televisión, tabletas o teléfonos móviles, jugando o viendo dibujos animados. Lo adecuado es sustituir esas actividades por otros hábitos saludables como la lectura o las manualidades, más sanos y con los que puedan aprender.
- **Tener hábitos de higiene correctos.** La higiene es elemental para evitar problemas de salud, por lo que debemos enseñar a nuestros hijos hábitos saludables como lavarse las manos antes de comer, lavarse los dientes tras cada comida y bañarse todos los días.
- **Compartir tiempo con otras personas.** Los seres humanos somos seres sociales y necesitamos el contacto con otras personas. Los niños necesitan relacionarse, por lo que es conveniente, para su salud mental, que organicemos actividades como cumpleaños, paseos por el parque o juegos con otros niños.
- **Combatir el estrés con actividades de ocio y de relajación, ya que causan:** Angustia, hiperactividad, insomnio, taquicardia, gastritis, tensión muscular, erupciones cutáneas etc.

En pocas palabras, se trata de cambiar un poco los hábitos para que todos tengamos una mejor salud y podamos afrontar los retos diarios de la vida con energía y buen humor.

## **LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD (EPS).**

El interés por este tipo de educación se ha ido desarrollando con mayor énfasis en los últimos años. El incremento de la preocupación por la salud ha ayudado a que esta materia (EPS) se constituya formalmente en 1921 con el primer programa de educación para la salud que impartió el instituto de Massachusetts, siendo impartida por primera vez en 1921 en una conferencia a la salud infantil. La Educación para la salud (EPS) es una de las especialidades más nuevas en lo referente al ámbito de las ciencias de la salud. La OMS nos la define como la acción ejercida sobre el alumnado para un cambio de comportamiento. Salleras por otra parte, nos dice que es el proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables, propugnando los cambios ambientales para facilitar estos objetivos y dirige la formación profesional y la investigación a los mismos objetivos. No ha de limitarse a transmitir información, sino que ha de aportar a la población el entrenamiento y las habilidades precisas que le permitan escoger entre las diferentes ofertas la más saludable.

La (EPS) tiene una función preventiva y correctiva que exige por parte de la persona, la familia y otros grupos sociales los conocimientos necesarios para la prevención de ciertas enfermedades, su principal finalidad no es evitar la enfermedad, sino promover estilos de vida saludables y un desarrollo del proceso de salud integral (Rubio y Mora, 2019).

El ser humano, en el uso de su libertad, no es un ser determinado, aunque sí condicionado por una serie de factores ambientales y por sus propios hábitos de conducta, por lo que el esfuerzo y la lucha común y personal deben orientarse no solo hacia el cambio de aquellos factores nocivos, sino también a hábitos y tendencias. De este modo, se llevarán a cabo estrategias educativas en los diversos ámbitos de actuación y relación entre los profesionales y los usuarios de los centros de salud.

algunos contenidos que deben incluir los programas escolares de la (EPS) son:

- Los cuidados personales.
- Relaciones humanas, aspectos de salud mental y emocional.
- Educación alimentaria.
- Seguridad y prevención en accidentes.

- Vida familiar.
- Prevención y control de enfermedades, entre otros.

Como objetivos contiene:

- Informar a la población sobre la salud, la enfermedad y las formas mediante las cuales se pueden mejorar y proteger la salud.
- Motivar y ayudar a la población para que adopte hábitos saludables.
- Defender cambios ambientales que faciliten las condiciones de vida y conductas saludables.
- Promover la formación de todos los agentes de (EPS).

En cuanto lo relacionado a los alumnos el maestro debe tener en cuenta si, el alumnado se ve sano, alegre y si su contexto social es saludable, de esta manera ya se podrá actuar en consecuencia de las circunstancias.

Resumidamente La EPS supone la comunicación de información, el fomento de la motivación, y el desarrollo de las habilidades personales y la autoestima dirigidos a favorecer la salud de las personas. El fin no es sólo cambiar las conductas sino también que los niños y sus familias adquieran una conciencia individual sobre la responsabilidad propia en relación con su estado de salud, sean capaces de detectar las deficiencias y actuar individual y colectivamente para modificarlas.

## **AGENTES IMPLICADOS EN LA EDUCACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES.**

Los educadores de salud son todas aquellas personas de la comunidad que contribuyen a los individuos y grupos adopten conductas positivas de la salud. Sin olvidar que los hábitos de salud se crean y se vive en el marco de la vida cotidiana en los centros de enseñanza.

Como agentes para la educación en la salud tenemos:

**Las familias:** Principal agente socializador y educador de los niños, siendo sus modelos para seguir. Los padres son la mayor influencia en sus hijos; los niños en sus primeros años de vida aprenden de la imitación registrando todos los comportamientos emparejados y coincidentes que ocurren durante el desarrollo sensoriomotor (Piaget, 2006). Los niños

crecen en sus hogares repitiendo lo que observan diariamente de sus padres ya sea en costumbres o hábitos. Por esta razón, si los padres realizan hábitos de vida saludables correctos, posiblemente los niños lo adopten. También, las familias estimulan la prevención de distintas enfermedades o factores de riesgo en sus hijos. Enseñan y explican a los pequeños las consecuencias de no llevar una vida saludable.

**Los centros educativos:** REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. Los maestros, fomentarán la actividad física por parte de los alumnos durante la jornada escolar, para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El papel de los maestros es primordial para la transmisión de conocimientos y habilidades, así mejorar las conductas relacionadas con la salud de los alumnos. Los centros educativos son responsables de aprovechar las herramientas de las que disponen para el fomento en el estilo de vidas saludables. Este trabajo implica a toda la comunidad educativa. Sin olvidar la relación con las familias en colaboración con este trabajo para evitar contradicciones y buscar cooperación, insistiendo siempre en el respeto y la responsabilidad compartida de ambas partes.

No obstante, nos hallamos con inconvenientes que afectan al desarrollo de la educación para la salud en los colegios como la falta de tiempo, falta de coordinación, poca implicación de la familia, exceso de contenidos curriculares, falta de recursos, escaso reconocimiento social y profesional y la provisionalidad del profesorado. De ahí la importancia en la inclusión del tema en las asignaturas que traten diversos contenidos de la salud, alimentación, actividad física e higiene en los programas educativos.

En conclusión, los profesionales de la enseñanza deben ser conscientes y saber utilizar sus destrezas y palabra sobre la población más joven de la mejor manera, aprovechando en gran parte la fiabilidad que normalmente tienen con el alumnado y al contacto continuo con los escolares. Pero para poder alcanzar los objetivos propuestos y conseguir crear un ambiente escolar sano y seguro, es totalmente imprescindible una adecuada formación y preparación sobre contenidos científicos y sobre metodologías ajustadas al desarrollo de la EPS.

## **PROGRAMAS EDUCATIVOS EN HÁBITOS DE LA SALUD PARA CENTROS ESCOLARES.**

Hay muchas formas de promover o desarrollar la educación para la salud. Ahora bien, es claro que sus acciones deben afectar tanto los factores internos del individuo como los factores externos del entorno; Este último es objeto de acciones de salud que promuevan los cambios ambientales y sociales necesarios para el bienestar de los comportamientos saludables. Por otro lado, se basa en un enfoque crítico que tienen en cuenta la responsabilidad por el comportamiento no saludable no solo a nivel individual sino también a nivel social y grupal.

Los programas que se desarrollan en educación para la salud deben construirse sobre cuatro fuertes pilares científicos: Los que tienen su raíz en la ciencia de la salud, los que se derivan de las ciencias sociales y del comportamiento, y los que se derivan a la salud, pedagogía y finalmente a la comunicación en ciencias de la salud.

Esto nos permite entender que un buen programa educativo debe ser desarrollado de manera multidisciplinar, bien por un equipo completo, si los recursos así lo permiten, o bien por una persona con habilidades, destrezas y conocimientos derivados de estos cuatro pilares científicos (Martínez et al., 2008).

A continuación, se mencionarán algunos programas de actuación para el fomento en hábitos saludables:

- **El plan HAVISA (2013):** Presenta una campaña centrada en la creación de mensajes saludables en televisión a lo largo de dos años, para crear conciencia, entendimiento y compromiso acerca de una alimentación equilibrada, variada y moderada, además de practicar la actividad física.
- **El plan Programa Creciendo en Salud (Mercado, 2020):** Ofrece a los centros públicos distintos enfoques didácticos e innovadores teniendo en cuenta el currículo, el entorno psicosocial del centro, la familia y la colaboración con los recursos comunitarios que promueven la salud. Su finalidad es que el alumnado aprenda a tomar decisiones razonadas siempre enfocadas a fomentar su propia protección y salud.

- **El programa Thao-Salud Infantil:** Se encarga de promocionar los hábitos de vida saludables en los niños y en las niñas con edades comprendidas entre los 3 y los 12 años en su inicio, Sin embargo, en el año 2010 se modificó quedando desde el nacimiento hasta los 3 años. Su meta es reducir el sobrepeso y la obesidad infantil con la promoción de la alimentación saludable y variada, a parte del ejercicio físico de forma regular (Casas, 2007).
- **Plan de Consumo de fruta y verdura en las escuelas:** Es un proyecto europeo cuya meta es fomentar un mayor consumo de frutas y verduras en los niños en edad escolar, también divulgar hábitos saludables con el fin de reducir la obesidad y otras enfermedades relacionadas con la alimentación (Ortega, 2012). Este plan se pone en marcha con cada curso en colaboración de las comunidades autónomas, quienes deben proveer el material didáctico indispensable para su desarrollo.
- **El programa NAOS:** En el año 2005, en España, surge la Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ortega, 2012). NAOS pretende concienciar a la población y en especial a la juventud, del gran problema que es la obesidad. Este programa fomenta la nutrición saludable, y a su vez, impulsar la práctica de la actividad física para toda la población, sin embargo, destaca en el público infantil y juvenil.  
La Estrategia NAOS realiza una serie de acciones como: recomendar, realizar acuerdos voluntarios, convenios, autorregula empresas e iniciativas de normativas para su trabajo. También:
  - Incluye en el currículo académico conocimientos relacionados con la nutrición. Para ello es necesario el impulso desde el Ministerio de Educación y Ciencia, y por supuesto, las Comunidades Autónomas.
  - Inicia a los alumnos en el mundo de la cocina y la gastronomía, promoviendo talleres o actividades extraescolares, favoreciendo así, la aceptación y desarrollo de hábitos saludables.

- Programa cursos de formación del profesorado, además de materiales didácticos y orientaciones sobre nutrición, y sobre la práctica de actividad física.

El fomento de estos programas y su práctica son una herramienta eficaz en la educación de nuestros alumnos sobre los hábitos saludables, cosa que influirán en la mejora de su salud futura. Hemos de enseñarles a que conozcan la importancia de estos cuidados, los centros educativos son el lugar idóneo para difundir estos hábitos positivos para la mejora de la salud en las sociedades.

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

## INTRODUCCIÓN.

La correcta educación para la salud debe aspirar a que los alumnos desarrollen hábitos saludables, valorándolos como un aspecto básico más de sus vidas. Además de enseñar como corregir o rechazar los aspectos nocivos que hay en su entorno social para su bienestar físico y mental. Como maestros tenemos la labor de ser ese pilar que lleve a cabo la buena educación ante este tema. Fomentar el cuidado de la salud entre los niños y sus familias para que se prevengan futuros problemas de salud.

A lo largo de mi periodo de prácticas, tuve la oportunidad de llevar a cabo una propuesta de intervención de algunas actividades creadas para la concientización de los hábitos de salud en el aula. La unidad didáctica trata el tema del TFG *“la infancia y hábitos de vida saludable”*. En ella se trabajará la correcta alimentación, la actividad física, el descanso y finalmente la higiene personal del alumnado.

Trabajar estos aspectos desde etapas tempranas es beneficioso, ya que es donde se organizan los estilos de vida de los niños, ayudando a que lo conciben con mayor seguridad. Actualmente la preocupación por el cuidado del bienestar de la salud es poco frecuente, por lo que cada vez se ve más problemas de obesidad infantil, y trastornos de alimentación provocados por el abuso de comida basura y chucherías en edades prematuras. Gracias a esta propuesta de intervención los niños conocerán aspectos básicos del cuidado en su salud y realizarán diferentes actividades que los ayudarán a la comprensión de algunos conceptos en los hábitos de la salud. Con esta intervención se pretende optimar los hábitos alimenticios, el ejercicio y la limpieza corporal de los alumnos, además de enseñarles sobre sus beneficios o las malas consecuencias de no realizarlo de forma correcta en su vida cotidiana.

Durante el periodo de practica en el aula de Educación Infantil pude observa y analizar qué hábitos de salud realizaban o no los alumnos, fijándome en los almuerzos que traían (bollos, chocolates, pan, galletas...), la limpieza de manos al ir al servicio, y la actividad física durante los bailes, yoga y otras actividades. Todo esto me ayudaba a tener una idea de en qué cantidad realizaban esto en sus hogares, Por todo ello me decidí a realizar esta

propuesta para intentar desde la escuela, fomentar y valorar costumbres que cuidan la salud y bienestar, teniendo en cuenta que empezando desde la etapa de Infantil se conseguirá efectos más positivos y de por vida sirviendo como prevención en factores de riesgo que deriven en enfermedades.

Esta propuesta está dirigida a escolares del 1º ciclo de educación infantil para 3 años. Diseñada para desarrollarse en el segundo trimestre escolar continuando durante el resto del curso y cursos sucesivos, No obstante, gracias al periodo de prácticas, la he podido llevar a cabo durante el tercer trimestre con las modificaciones y adaptaciones necesarias.

Teniendo en cuenta las normas del aula, he elaborado una propuesta de intervención educativa, que incluye una propuesta específica para trabajar con el alumnado los hábitos de salud básicos que deben seguir los niños tanto en el aula como en sus hogares. Por otro lado, respecto a la información dirigida a los padres, se les enviará en la plataforma del colegio. En ella se les informará sobre el trabajo realizado con sus hijos, a partes de que se transmitirán recomendaciones para días puntales (traer un cepillo de dientes un día específico). También se imprimirán folletos de información para quienes no tengan accesos a ordenador en sus hogares.

## **CONTEXTUALIZACIÓN.**

El centro escolar es el Colegio Santo Domingo de Guzmán, ubicado en la calle Miguel de Unamuno, número 9 en la ciudad de Palencia. Es un centro educativo concertado de doble vía y con los niveles de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, a su vez es un centro de integración y bilingüe. El centro entiende que la cultura es un ámbito importante para comunicar el evangelio de Jesús y favorecer en nuestra sociedad la vivencia de los valores, que son claves para una sociedad que busca relacionarse en un mundo digital, pero donde sigue siendo difícil que reine la paz, el bienestar y la verdadera felicidad.

El entorno social en su mayoría, tienen una población con recursos económicos estables y suficientes para una clase media buena de vida. Es una zona que no muestra problemas de marginalidad. Las profesiones dominantes son obreras de industria y de comercio, también funcionarios de la administración civil del estado. También se observa que los familiares de

los alumnos tienen una clase media alta, ya que, se notaba a la hora de vestir, sus coches, y forma de ser de sus hijos tanto en su imagen presentable y sus recursos a la hora de trabajar en actividades hechas y traídas desde el hogar, donde no escatimaban en preparación de los recursos.

Referente a la etapa de Infantil (3-5 años). está formada por el ciclo de 3 a 5 años, con dos unidades (A y B) para cada edad de 3, 4 y 5 años. El aula de infantil para la que está diseñada a la programación didáctica, es específicamente es de 3 años, con 19 alumnos de los cuales 9 son niños y 10 niñas. En el aula, no hay ningún alumno con necesidades especiales ni problemas en que deban recibir una atención determinada.

En cuando el espacio de trabajo (el aula), es de grandes dimensiones acorde con el espacio necesario para su uso en las diversas actividades; su forma es rectangular, compuesta por un espacio central donde se ubica la alfombra destinada a juegos, asamblea, bailes y otras actividades educativas. En la parte trasera, se disponen a lo largo de la clase 4 mesas de colores de izquierda a derecha, están: la roja de forma hexagonal con 5 alumnos, le sigue la mesa naranja (hexagonal) con 5 alumnos, luego la mesa verde (hexagonal) con 5 alumnos y por último otra mesa naranja de forma rectangular con 4 alumnos. La maestra organiza a los alumnos por grupos cooperativos y a principio de cada trimestre se cambian a los alumnos de lugar, para variar así, las relaciones sociales entre ellos.

Finalmente, se puede observar que los niños a pesar de su corta edad tienen grandes conocimientos en torno al tema de la salud. También la mayor parte de los alumnos ya sabe escribir su nombre, conoce el nombre de sus compañeros, identifica grafía-cantidad y cantidad grafía hasta el número 5, realiza grafías de algunos números y aprenden todo esto trabajando de forma cooperativa, globalizadora, respetando a los compañeros y siendo autónomos a la hora de realizar sus trabajos. Por lo general, la clase muy buena, con un alto nivel de conocimientos, con un comportamiento excelente, que ayuda a que el ritmo de aprendizaje sea mucho más avanzado. Cada niño puede ser muy diferente, pero todas esas diferencias me han ayudado a aprender muchas cosas durante mi intervención.

## **RELACIÓN CURRICULAR**

La LOMCE y la LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación) son leyes educativas que se complementan de tal forma, que no debe prescindir una de la otra. La LOMCE es una leve modificación del sistema educativo que afecta a todas las etapas incluida la Educación Infantil que es la etapa a tener en cuenta en este caso.

De esta forma, los contenidos de la LOMCE son modificaciones de la LOE, por tanto, para saber adecuadamente la información de la ley educativa se deben tener en cuenta ambas.

Los cambios en el temario en Educación Infantil fueron muy pocos, específicamente de los artículos del 12 al 15 no han sido tocados. Así mismo, cuando se realice un trabajo en el cual tengamos que citar la ley adecuada, a la hora de hablar de Educación Infantil, se dirá que la información se ha recogido del artículo tal... de la LOE, especificando que la LOMCE no los ha cambiado. En caso de escribir alguna información modificada, se haría referencia a que se trata de un artículo tal... de la LOE, modificado en el artículo tal... de la LOMNCE. Para saber bien que artículos han sido modificados, pueden verse en el texto consolidado de la LOE en versión HTML, a parte que te remitirá al número del artículo que tiene la modificación.

La ley no modifica el currículo en vigor del Real Decreto 1630/2006 de Enseñanzas Mínimas, siendo las mismas áreas de trabajo:

- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal
- Conocimiento del entorno.
- Lenguajes: Comunicación y representación

Por otro lado, también se mantienen los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, siendo los estándares de aprendizaje añadidos por la LOMCE, pero esto no nos atañe ya que solo se hace a los cursos superiores y no a infantil. Sobre las competencias básicas, han sufrido alguna modificación en el Real Decreto 126/2014 estableciendo los aspectos básicos del currículo de la educación primaria:

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Conciencia y expresiones culturales.

Los temas transversales, en la LOE artículo 1 habla de aquellos que favorecen la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia. En el artículo 2 se añade el respeto a los derechos y libertades, la igualdad, la responsabilidad, la formación para la paz, el respeto a los derechos humanos, a los seres vivos y el medio ambiente, el desarrollo sostenible y el espíritu emprendedor.

La LOMLOE (2020), con la enseñanza realiza la potenciación del ciclo 0-3 años e incrementa la oferta educativa.

- **Artículo 15.1.** Las Administraciones incrementarán progresivamente la oferta de plazas en el primer ciclo con el fin de atender todas las solicitudes de escolarización de la población infantil de cero a tres años. Asimismo, coordinarán las políticas de cooperación entre ellas y con otras entidades para asegurar la oferta educativa en este ciclo.

- **Artículo 109.** Programación de la red de centros. En la programación de la oferta de plazas, las Administraciones educativas armonizarán las exigencias derivadas de la obligación que tienen los poderes públicos de garantizar el derecho de todos a la educación, mediante una oferta suficiente de plazas, en condiciones de igualdad y los derechos individuales de alumnos, padres, madres y tutores legales. En todo caso, se perseguirá el objetivo de cohesión social y la consideración de la heterogeneidad de alumnado como oportunidad educativa.
- **Artículo 109.3.** En el marco de la programación general de la red de centros de acuerdo con los principios anteriores, las Administraciones educativas programarán la oferta educativa de modo que garanticen la existencia de plazas suficientes, especialmente en las zonas de nueva población.
- **Artículo 109.5.** Las Administraciones educativas promoverán un incremento progresivo de puestos escolares en la red de centros de titularidad pública.

Disposición adicional tercera. Extensión de la educación infantil. En el plazo de un año desde la entrada en vigor de esta Ley, el Gobierno, en colaboración con las Administraciones educativas, elaborará un plan de ocho años de duración para la extensión del primer ciclo de educación infantil de manera que avance hacia una oferta pública suficiente y asequible con equidad y calidad y garantice su carácter educativo.

Disposición LOMLOE	Concepto que cambia	Según la LOMCE	Con la LOMLOE
Disposición adicional 38.1	Lenguas vehiculares.	El castellano. Las cooficiales solo son según Estatutos.	El castellano y las lenguas cooficiales son vehiculares.
Disposición adicional 38.2	En la lengua cooficial, al finalizar la educación básica los alumnos...	Deben comprender y expresarse.	Deben alcanzar dominio pleno y equivalente.
Disposición adicional 38.3	El uso de las lenguas.	No será fuente de discriminación.	Se suprime esa garantía de derecho.
Disposición adicional 38.4	La Administración garantiza oferta docente en castellano...	Con una proporción razonable en castellano.	Se suprime esa garantía de derecho.
Disposición adicional 38.5	Velar por el cumplimiento de normas sobre uso de lengua vehicular.	Corresponde a la Alta Inspección del Estado.	Las Administraciones Educativas aplicarán el control.



## **OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.**

- Conocer su cuerpo y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.
- Realizar, con progresiva autonomía, actividades cotidianas y desarrollar estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
- Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.
- Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.
- Mostrar interés hacia las diferentes actividades escolares y actuar con atención y responsabilidad, experimentando satisfacción ante las tareas bien hechas.

### **Objetivos didácticos:**

- Identificar los conocimientos previos de los alumnos sobre el tema.
- Reconocer los distintos tipos de alimentos y clasificarlos como saludables y no saludables.
- Adquirir hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, la actividad física y la higiene. (comer saludablemente, realizar ejercicio diario, masticar bien, lavarse los dientes y las manos, sentarse bien y tener buenos modales en la mesa).
- Diferenciar las 5 comidas que se realizan a lo largo del día.
- Reconocer el desayuno como la comida más importante del día.
- Fomentar la actividad física.
- Identificar las frutas como alimento básico de una dieta saludable
- Desarrollar la creatividad.
- Favorecer la interacción familia- escuela.

## **COMPETENCIAS.**

La etapa de Educación Infantil supone el inicio del proceso de adquisición de las competencias clave para el aprendizaje permanente que aparecen recogidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018. En este real decreto, estas competencias clave han sido adaptadas al contexto escolar, así como a los principios y fines del sistema educativo establecidos en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Dichas competencias son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

De acuerdo con lo expresado en la Recomendación, no existe jerarquía entre las distintas competencias, ya que se consideran todas igualmente importantes. Tampoco se establecen entre ellas límites diferenciados, sino que se solapan y entrelazan. Tienen, por tanto, carácter transversal: ninguna se corresponde directa y unívocamente con una única área; y todas se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en las distintas áreas. Este carácter transversal de las competencias favorece el enfoque globalizado propio de la etapa de Educación Infantil.

## **CONTENIDOS.**

### **Conceptuales:**

- Adquisición de nuevo vocabulario: los alimentos.
- Alimentos saludables y no saludables.
- Reconocimiento de los distintos alimentos a través de imágenes.
- Comprensión de los términos saludable y no saludable relacionándolo con cada tipo de alimento estudiado.
- Identificación de las cinco comidas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Relación con el momento del día en que comemos: al levantarnos, media mañana, mediodía, tarde y noche.

### **Procedimentales:**

- Realización de acciones que favorecen la salud y el bienestar: hábitos saludables en alimentación, actividad física e higiene.
- Cumplimiento de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, el ejercicio y la higiene.
- Clasificación de alimentos saludable y no saludables.

### **Actitudinales:**

- Aceptación de las normas de comportamiento establecidas.
- Gusto por realizar, con progresiva autonomía, las actividades cotidianas.
- Interés por las distintas actividades propuestas y por alcanzar los hábitos saludables desarrollados.
- Cuidado e higiene del propio cuerpo.
- Gusto por un aspecto personal cuidado.
- Respeto y aceptación por las diferencias de los demás.
- Respeto por las características del resto de iguales.
- Interés por expresarse con el propio cuerpo.
- Manifestación de muestras de cariño y respeto con los compañeros.

## **METODOLOGÍA.**

Se realizarán **actividades globalizadas** que trabajarán el contenido relacionado con la edad correspondiente estableciendo relaciones entre el aprendizaje presente y el nuevo. También tendremos **el juego como recurso didáctico** empleado como herramienta de aprendizaje en la experiencia del alumnado, ya que de esta forma se motivará y fortalecerá su aprendizaje. La forma de trabajo en las que se refleja claramente este enfoque son la alfombra de juego y trabajo y las actividades.

Por otro lado, nos encontramos con **el aprendizaje significativo** que los ayudará a que lo que aprendan tenga relación con su entorno y la actividad diaria, permitiéndoles la experimentación en el aprendizaje y establecimiento de la relación entre experiencias nuevas y las ya existentes. No podemos olvidar la **zona de desarrollo próximo** en donde las tareas propuestas están al nivel del alumnado; no siendo demasiado sencillas como para que caigan en el aburrimiento, ni demasiado complejas como para que no las realicen.

Todo ello se realizará con una **buena organización en el ambiente** con un clima de seguridad y confianza mediante el principio de la interacción. Para esto se tendrá en cuenta los materiales de trabajo, el espacio, los tiempos y diferentes recursos que se utilicen a lo largo del desarrollo en las actividades. Todo esto influirá en la enseñanza de los estudiantes y en su desarrollo personal, que les servirá de utilidad, ya que se establece a lo largo de su vida ayudándolos a desenvolverse en la sociedad. Se trabajará mediante **una metodología activa** que, como ya hemos dicho, presenta al alumnado en el centro del proceso de enseñanza/aprendizaje. Esto se consigue creando actividades que nazcan de su interés y cree un hilo conductor en el que cada descubrimiento y nuevo reto les haga sentirse protagonistas del conocimiento adquirido, que motive y mueva sus ganas de involucración en el aula.

El **tiempo** vendrá establecido mediante **las rutinas** para la propia seguridad del alumnado y, además, se tendrá en cuenta los ritmos individuales. Los ritmos los marcarán ellos mismos. Las actividades que se realizarán entre las rutinas tendrán un carácter activo y con las características anteriormente descritas. Como en todo centro escolar, se compartirá la labor educativa con la familia.

## **ACTIVIDADES.**

El aula de infantil trabaja en base a las rutinas diarias establecidas en el aula, que se repiten y ayudan al alumno a ir asimilando un esquema interno que convierte su mundo en un lugar predecible y, por lo tanto, seguro.

Todo empieza con la entrada del alumno en el aula. En la puerta se encontrará pegado el semáforo de los saludos con tres dibujos (abrazo, choca la mano y beso en la mejilla); cada alumno elegirá una forma de saludo. La maestra, los esperará en la puerta y realizará el saludo escogido.

Una vez los alumnos hayan dejado sus cosas en las perchas, nos sentaremos en forma de círculo en el centro de la alfombra, formaremos una asamblea donde preguntaremos: ¿Cómo amaneciste hoy (Laura)? Todo ello para acercarnos a nuestros alumnos recibiendo sus respuestas con una sonrisa y una frase cariñosa. Este momento nos servirá para ponemos al día y contar la actividad que vamos a realizar.

Llega la hora de las actividades, se realizarán de un modo tranquilo y acorde al ritmo de los alumnos. Al terminar cada actividad realizaremos una cuña motriz. Aunque tengamos actividades divertidas siempre que haya un ejercicio donde se encuentren mucho tiempo el alumno en su lugar de trabajo, pasado un tiempo se interrumpirá la actividad para realizar algún descanso de masaje en parejas o baile en el centro del aula. De esta manera, activaremos el cuerpo y volverán a estar presentes para proseguir con la actividad que se les propuso.

La hora del recreo es un momento de juego libre, almuerzo y de acudir al baño de los alumnos. Actuaré de cuidadores o ayudadora, observando a cada niño, viendo sus necesidades y dificultades. Para empezar de nuevo con las actividades del aula entraremos en calma. Nos sentaremos en nuestros pupitres, con los brazos cruzados encima de la mesa, apoyaremos la cabeza con los ojos cerrados mientras suena una dulce melodía. Pasados unos 2 minutos de descanso retomaremos las clases.

Momento de recogida y limpieza del aula. Antes de bajar al comedor o irnos a casa recogeremos el aula mientras cantamos nuestra canción favorita y formaremos una fila.

La hora de la comida y de la higiene es un tiempo muy agradable sin prisas ni ansiedades. Es fundamental las relaciones sociales y afectivas, la adquisición de aprendizajes como la

educación del gusto con la incorporación de nuevos alimentos, el manejo de los utensilios, el compartir, etc.

Con la realización de rituales como lavarse las manos antes y después de comer, recoger la mesa, cepillarnos los dientes después de comer y jugar en el gimnasio hasta que lleguen las familias a recogerlos.

Al finalizar la mañana llega el momento de despedida en donde los padres recogen a los alumnos. Para despedirnos de los estudiantes y no perder esa cercanía que se ha ido trabajando con ellos tendremos otro semáforo en la puerta del gimnasio con tres símbolos (guiño de ojo, abrazo y piropo).

A los alumnos que no se queden a comer en el comedor escolar la despedida señalada se hará antes de que se vayan a sus clases.

Teniendo en cuenta este desarrollo de la etapa en educación infantil, las actividades de la unidad didáctica se acomodarán dependiendo del momento del día y los espacios que se permitan.

### **Temporalización**

Esta Unidad Didáctica está diseñada para desarrollarse en el segundo trimestre escolar continuando durante el resto del curso y cursos sucesivos, No obstante, gracias al periodo de prácticas, la he podido llevar a cabo durante el tercer trimestre con las modificaciones y adaptaciones necesarias. Esta propuesta de intervención está desarrollada con la intención de utilizar de la forma más eficiente posible el tiempo empleado, es decir, logrando los objetivos propuestos en el menor tiempo posible a la vez que desarrollamos contenidos, habilidades y destrezas incluidas en el currículo de Educación Infantil. Además, el planteamiento está diseñado para continuar recordando y poniendo en práctica durante todo el año lo aprendido y no únicamente durante las 8 sesiones de entre 1h 30min aproximadamente.

**ACTIVIDADES PREVIAS** (fotografías de los recursos didácticos en anexos)

## **SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN A LOS HABITOS SALUDABLES (1h 30min)**

### **Objetivos:**

- Reconocer que son los hábitos saludables.
- Repasar los alimentos saludables y no saludables.
- Relacionar el ejercicio físico con la salud.
- Saber cómo cuidar la higiene personal.

### **Contenidos:**

- Los hábitos saludables: la alimentación, la actividad física y la higiene corporal.

### **Descripción de la tarea parte inicial: ¿Qué sabemos de nuestra salud?**

Para un primer contacto con el tema se realizará dos interrogantes a los alumnos: “*¿Sabéis que es estar sanos? Y ¿Qué debemos hacer para estar saludables?*”. Se abrirá un debate con los niños, donde podrán expresar sus conocimientos previos ante los contenidos. Lo que se pretenderá, será sacar los conceptos a tratar durante el desarrollo de la unidad (alimentación saludable, actividad física e higiene corporal). Una vez los alumnos hallan diferenciado los tres conceptos se procederá a realizar las siguientes actividades.

### **ACTIVIDAD N°1: RULETA DE LOS ALIMENTOS**

**Desarrollo de la actividad:** Se repartirá una ficha interactiva a cada alumno y el en centro de cada mesa, se dejará un bol con unas cuantas pinzas, en las que a sus extremos tendrán dibujos de comidas saludable y no saludable. Los niños tendrán que distinguir si la comida es sana o no y colocarla en el lado correcto de la ruleta.

**Recursos materiales:** ficha interactiva, bol y pinzas con dibujos de comida.

## **ACTIVIDAD N°2: PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**Desarrollo de la actividad:** Se realizará una breve introducción de lo que es la actividad física y seguidamente se repartirá una ficha a cada alumno. Los niños deberán redondear las actividades que realicen de la pirámide. Una vez hayan terminado, deberán con supervisión de la maestra contar las actividades de cada zona de la pirámide que realizan y escribirán el número al lado de la misma. En esta se diversifica en el ámbito de aprendizaje numérico.

**Recurso material:** ficha de la pirámide de la actividad física.

## **ACTIVIDAD N°3: NUESTRAS ACCIONES DE HIGIENE CORPORAL**

**Desarrollo de la actividad:** Se repartirá una ficha con acciones de higiene personal y los niños deberán unir la acción que no está realizada con la que está terminada.

**Recurso material:** ficha de acciones en higiene personal.

**ACTIVIDADES DE DESARROLLO** (fotografías de los recursos didácticos en anexos)

## **SESIÓN 2: INDAGAMOS EN LOS HABITOS DE SALUD (1h 30min)**

### **Objetivos:**

- Saber que alimentos son sanos (frutas y verduras).
- Comprender el cuento saludable.
- Participar en el baile de los hábitos saludables.
- Saber cómo cuidar la higiene personal.

### **Contenidos:**

- Los hábitos saludables: la alimentación, la actividad física y la higiene corporal.

### **ACTIVIDAD N°1: UN CUENTO SALUDABLE**

**Desarrollo de la actividad:** Se colocará un cuento audiovisual en la pizarra digital: <https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk>. Una vez terminado se preguntará cosas sobre el mismo, el fin es cerciorarse del entendimiento del alumnado sobre lo que ha contado el cuento.

**Recurso material:** Cuento audiovisual.

### **ACTIVIDAD N°2: ¡VAMOS A BAILAR!**

**Desarrollo de la actividad:** La maestra con el fin de estimular al alumnado colocará una canción audiovisual en la pizarra digital, la cual bailará y cantará con los alumnos.

[https://www.youtube.com/watch?v=-lnPAwDDwE&ab\\_channel=INSKKellogg](https://www.youtube.com/watch?v=-lnPAwDDwE&ab_channel=INSKKellogg)

**Recurso material:** Pizarra digital (audiovisual canción).

### **ACTIVIDAD N°3: ¿QUÉ LE OCURRÍA A LALO?**

**Desarrollo de la actividad:** Recordamos el cuento saludable. Se repartirá una ficha con dos imágenes de Lalo una con sobre peso y la otra saludable. En el centro de cada mesa se colocará un bol con recortes de comidas saludables y no saludables. Los alumnos deberán pegar en cada imagen los correspondientes alimentos.

**Recurso material:** ficha de Lalo.

### **SESIÓN 3: ESTUDIAMOS LOS HABITOS DE SALUD (1h 30min)**

#### **Objetivos:**

- Entender las normas de hábitos saludables.
- Ayudar a colocar las normas en el aula.
- Colocar las huellas de compromiso con la actividad física.
- Diseñar el cartel de semáforo de alimentos.
- Realizar el método de descanso que nos muestra el cartel del oso y la niña.

#### **Contenidos:**

- Normas de hábitos saludables.

#### **ACTIVIDAD N°1: SORPRESAS DE LA MAESTRA**

**Desarrollo de la actividad:** Se explicará a los alumnos las sorpresas que ha traído la maestra (normas de los hábitos de la salud para decorar la clase). Se comentará cada cartel decorativo a los alumnos y posteriormente los niños, ayudarán a colocarlos en zonas estratégicas del aula. De esta manera, visualizarán cada día a lo que deben habituarse en cuando cuidado personal. Dependiendo de cada cartel se colocará y diseñará según su necesidad:

Zona de lavabo: Con el cartel de limpieza de manos y nuevas normas COVID, simplemente se pegarán los carteles en la pared.

Zona de entrada al aula: Con el cartel de la actividad física, donde todos los alumnos se comprometerán a realizar actividades físicas y colocará una huellita con tempera en el cartel. Luego se pegará en la entrada del aula.

Zona junto a la pizarra de tiza: Con el cartel del semáforo de alimentos. Este cartel se diseñará entre todos, donde tres caritas diferenciarán que comidas son saludables y menos saludables. Los alumnos deberán colorear dibujos de comida que posteriormente se pegarán en su correspondiente lugar.

Zona de corcho pan: Con las normas del buen descanso. Este cartel se colocará en el conche y después, se realizará el descanso que nos dice los protagonistas (el oso y la niña). Con las manos cruzadas sobre la mesa, apoyaremos la cabeza y realizaremos respiraciones lentas y constantes durante un tiempo determinado.

**Recursos materiales:** cuatro carteles informativos con normas de los hábitos saludables (pinturas, pegamento, temperas, cinta adhesiva y chinchetas).

#### **SESIÓN 4: HIGIENE BUCODENTAL (1h 30min)**

Para esta sesión, días antes se mandará una nota informativa a las familias para que los niños traigan a clase su cepillo de dientes.

##### **Objetivos:**

- Conocer la importancia de la higiene dental.
- Participar en el juego de las muelas.
- Diseñar la careta de la muela feliz

##### **Contenido:**

- Higiene bucodental.

#### **ACTIVIDAD N°1: NOS CEPILLAMOS LOS DIENTES.**

**Desarrollo de la actividad:** Para este ejercicio la maestra pedirá a los alumnos que saquen sus cepillos de dientes (tendrá algunos de más por si acaso algún niño lo ha traído de casa). A continuación, se colocará la canción tutorial de como cepillarse los dientes y cada niño en su silla mientras visualizan la canción realizaran el tutorial. Audiovisual: [https://www.youtube.com/watch?v=04oxwkyIf-c&ab\\_channel=BlippiEspa%C3%B1ol](https://www.youtube.com/watch?v=04oxwkyIf-c&ab_channel=BlippiEspa%C3%B1ol)

**Recursos materiales:** pizarra digital con audiovisual (canción) y cepillo de dientes.

## **ACTIVIDAD N°2: ALIMENTOS QUE ENFERMAN LOS DIENTES.**

**Desarrollo de la actividad:** Se llevará una maqueta con dos muelas una dañada por caries y otra sana. Se colocará la maqueta en el centro de la alfombra y a su lado, varias imágenes de alimentos. Por turnos, los niños irán saliendo y se les pedirá que coloquen un alimento según la muela sana o enferma.

**Recurso material:** maqueta de las muelas.

## **ACTIVIDAD N°3: TENEMOS NUESTROS DIENTES SANOS.**

**Desarrollo de la actividad:** como recompensa por trabajar la higiene bucodental nos llevaremos a casa unas caretas de muelas sanas y felices. Se repartirá un desplegable con la careta de una muela feliz; los niños deberán colorearla y desplegarla. Por último, la maestra irá colocando una pajita de color con celo para sujetar la careta para que los niños las lleven consigo a casa.

**Recursos materiales:** careta desplegable, pajita, cinta adhesiva y pinturas.

## **SESIÓN 5: REALIZAMOS YOGA (1h 30min)**

### **Objetivos:**

- Conocer que es el yoga.
- Participar en los ejercicios de yoga.
- Colorear el dado de yoga.

### **Contenidos:**

- Actividades de yoga.

## **ACTIVIDAD N°1: JUGAMOS CON POSES DE YOGA**

**Desarrollo de la actividad:** En la pizarra se colocará una imagen con varias ilustraciones de poses para hacer yoga. En el margen superior, habrá unos dados que marcar cantidades numéricas. Para esta actividad todos los niños irán a la alfombra

de juegos, una vez allí por turnos, irán tirando un dado gigante y el número que toque lo relacionarán con la pose adecuada que todos deberán imitar.

**Recursos materiales:** Dado de clase y pizarra digital.

## **ACTIVIDAD N°2: DISEÑAMOS NUESTRO DADO DE YOGA**

**Desarrollo de la actividad:** Se repartirá unas fichas con un dado recortable que los niños deberán colorear. Una vez coloreado la maestra los montará para que los lleven a casa y practique yoga con sus familias. Para la práctica del juego los niños solo deberán lanzarlo y la imagen que caiga imitarla.

**Recurso material:** ficha de dado.

## **ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN**

### **SESIÓN 6: REPASAMOS (1h 30min)**

Durante esta sesión se ira colocando durante las rutinas de aula canciones educativas en los hábitos saludables.

#### **Objetivo:**

- Repasar los hábitos saludables.
- Colorear la ficha de higiene corporal (la ducha).

#### **Contenidos:**

- Hábitos saludables.

## **ACTIVIDAD N°1: COLOREAMOS**

**Desarrollo de la actividad:** se repartirá un dibujo de la ducha para que los niños lo coloren mientras de escucha la canción de los hábitos saludables.

**Recurso material:** ficha de dibujo.

### **Canciones para momentos rutinarios:**

- Canción para ir a lavarnos las manos  
[https://www.youtube.com/watch?v=WnnUAMSt7EY&ab\\_channel=Pinkfongenespa%C3%B1ol-CancionesInfantiles](https://www.youtube.com/watch?v=WnnUAMSt7EY&ab_channel=Pinkfongenespa%C3%B1ol-CancionesInfantiles)
- Canción mientras almorzamos  
[https://www.youtube.com/watch?v=VHe734riepA&ab\\_channel=Pinkfongenespa%C3%B1ol-CancionesInfantiles](https://www.youtube.com/watch?v=VHe734riepA&ab_channel=Pinkfongenespa%C3%B1ol-CancionesInfantiles)
- Canción de despedida [https://www.youtube.com/watch?v=mMS-JepajUY&ab\\_channel=BabyZooEspa%C3%B1ol%7CCancionesInfantiles](https://www.youtube.com/watch?v=mMS-JepajUY&ab_channel=BabyZooEspa%C3%B1ol%7CCancionesInfantiles)

Finalmente se repartirá al finalizar la mañana el juego del coronavirus para llevar a casa y practicarlo con las familias.

## **ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN**

### **SESIÓN 7: ¿YA SBEMOS QUÉ COMER? (1h 30min)**

#### **Objetivo:**

- Repasar los alimentos saludables.
- Discriminar entre alimentación sana o perjudicial para la salud.
- Diseñar un menú saludable.
- Participar en la carrera de los espaguetis.

#### **Contenidos:**

- Hábitos alimenticios.

### **ACTIVIDAD N°1: SOY UN CHEF**

**Desarrollo de la actividad:** se repartirá un mantel de mesa fotocopiado donde mostrará la imagen de un plato con sus cubiertos. En los niños deberán colocar un menú saludable, para

ello la maestra dejará en el centro de casa mesa imágenes de comida saludable y no saludable. Posteriormente se analizará si los alumnos han entendido el termino de alimentación saludable.

**Recurso material:** ficha del mantel de mesa e imágenes de comida.

### **ACTIVIDAD N°2: CARRERA DE ESPAGUETIS.**

**Desarrollo de la actividad:** se colocarán dos sillas en la alfombra de juegos con unos carteles de caras y un plato con lana que se asemeja a los espaguetis. Luego, por turnos los niños competirán en una breve carrera de espaguetis. Para iniciar la carrera se repartirá equitativamente los alumnos, se colocarán detrás de cada silla donde cogerán un rollo de papel de cartón con un extremo de lana adherido a él. Cuando se dé la orden los niños empezarán a enrollar la lana, la cual pasará por el medio de la cara que hay en la silla. Al grito de voz “cambio”, los niños irán pasando delante uno tras otro hasta terminar la carrera y el grupo que termine antes escogerá una canción para bailar en el aula.

**Recursos materiales:** sillas, carteles de caras, rollo de papel higiénico terminado y lana.

### **SESIÓN 8: SOMOS SALUDABLES (1H 30MIN)**

#### **Objetivos:**

- Saber los buenos hábitos de salud.
- Señalar correctamente los hábitos saludables

#### **Contenido:**

- Hábitos saludables.

### **ACTIVIDAD N°1: RECUERDO MIS HABITOS DE SALUD.**

**Desarrollo de la actividad:** Se visualizará un audiovisual que recordará a los niños sus hábitos saludables

[https://www.youtube.com/watch?v=qhwyGwNj06E&ab\\_channel=Aulachachi](https://www.youtube.com/watch?v=qhwyGwNj06E&ab_channel=Aulachachi).

**Recurso material:** audiovisual en la pizarra digital.

## **ACTIVIDAD N°2: RECONOZCO MIS HABITOS DE SALUD.**

**Desarrollo de la actividad:** Se repartirá una ficha didáctica con la mezcla en hábitos saludables y no saludables. Los alumnos deberán redondear con cera de color verde los hábitos saludables y cera de color rojo los hábitos no saludables.

**Recurso material:** ficha de hábitos saludables.

## **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

No hay necesidades especiales en el aula en la que se presenta la propuesta didáctica, aunque existen diferencias lógicas entre todos los alumnos.

No podemos olvidar que cada individuo es diferente, así como su destreza y capacidad para aprender o no, y la velocidad con la que adquieren los conocimientos. Todo individuo tiene su forma de trabajar y con ello un ritmo diferente, a parte de la atención que es clave para el aprendizaje. Al ejecutar los grupos de trabajo deberán ser heterogéneos de acuerdo con las características y habilidades de los estudiantes, para que todos aporten al grupo y aprendan unos de otros. Es importante que estas formaciones de grupos no sean los mismos, el fin es la variabilidad de estos ya que les aportará más beneficios en relaciones sociales, fomentando las amistades, aprender a trabajar con personas diferentes y que todos se conozcan y se respeten.

No podemos olvidar otro punto de importancia, brindar atención individual siempre que surja la necesidad, como ya se ha mencionado anteriormente, cada individuo es diferente y la relación entre maestro-alumno es fundamental para la confianza que nos ayudará a la hora de enfrentar cualquier problema.

## **EVALUACIÓN.**

### **En cuanto a los principales objetivos evaluables tenemos:**

- Incentivar la educación en hábitos saludables.
- Tomar en cuenta en mayor medida la participación y desempeño de los alumnos a la hora de realizar las actividades propuestas.
- Analizar los posibles fallos en la programación, para modificarlos en actividades futuras.
- Ayudar en las tareas del aula entre compañeros.
- Trabajar de forma cooperativa e individual con respeto.

### **Estrategia de evaluación**

Iniciará con una primera evaluación de observación y análisis diarios en el aula. Una consulta para la maestra sobre las opiniones de los estudiantes ante el temario expuesto, ayudando a ver que tanto saben y qué tan interesados están en los contenidos expuestos a seguir.

Luego se realizará una evaluación formativa con una función moderadora de los aprendizajes. Esta se analizará a través de los cuadernos y actividades tanto dentro como fuera del aula. A parte del seguimiento mediante rúbricas evaluativas (anexos).

Se concluirá con una evaluación sumativa con función normativa y social. Se aplicará al final de la lección para ver como esos conocimientos previos que tenía el alumnado de los hábitos saludables, se han ido complementando con los contenidos que se han ido estudiando.

### **Los indicadores de logro básicos e instrumentos de evaluación.** (anexos evaluación)

El método de calificación se centrará más en la participación e interés en la realización de las actividades que en el resultado final de las mismas. Por ello, la repartición de los porcentajes será de: 25% por la actitud y respeto en el desempeño de las actividades, tanto a nivel colectivo como individual. El 45% para la participación e interés demostrado en todos los ejercicios implementados, por último, un 30% en el resultado final de las actividades.

El refuerzo brindado será positivo para mantenerlos motivados e interesados en seguir adquiriendo los conocimientos sobre el tema, todo esto estará vinculado a las rúbricas evaluadoras con indicadores de logros que se muestra en los anexos.

Para llevar a cabo la evaluación de la unidad se centrará sobre todo en las actividades planteadas. Se ha elaborado una rúbrica de las actividades (ver en anexos) en la que aparece el nombre de las 16 actividades con el grado de superación. Con esto se pretende analizar y aportar una valoración concreta de cada actividad para establecer posibles mejoras en posteriores planteamientos.

También habrá un espacio en el que anotar las posibles incidencias que hayan aparecido en la unidad didáctica, para después, añadir las mejoras pertinentes en cada apartado (ver en anexos).

Se valorará al alumnado de acuerdo con los siguientes criterios de evaluación. Como se ha mencionado anteriormente los objetivos de área son recogidos, del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, teniendo en cuenta la temática elegida. Se trata de evaluar el conocimiento progresivo de los alumnos en el control de su cuerpo, también la participación en actividades y juegos, su destreza en las habilidades motoras y manipulativas. Por otra parte, se revisará el desarrollo de la autonomía e iniciativa en ejercicios básicos de cuidado personal, higiénico, salud y bienestar. Además de evaluar el conocimiento y entendimiento de los principales conceptos que se tratan en el tema: la alimentación saludable, la actividad física y la higiene corporal.

Gracias a las rúbricas e indicadores de logro de evaluación, se podrá observar todos los aspectos que han intervenido en la unidad. En el último recuadro mencionado con anterioridad se establecerán las mejoras y las anotaciones necesarias en relación con el apartado anterior. Además, este recuadro (ver en anexos) permite anotar mejoras para años posteriores en los que se pueda llevar a cabo esta unidad didáctica, de manera que es muy valiosa en nuestra labor como docentes.

## **GRADO DE EJECUCIÓN Y RESULTADO DE LA INTERVENCIÓN**

Debido a la temporalidad y espacio determinado, a la hora de integrar la programación en su conjunto con las prácticas docentes y la continuidad de las clases de la maestra en el aula. Solo pude intervenir en pocas actividades que resumiré a continuación tanto su actuación como resultados de la experiencia.

**Sesión 1: Actividad n°2 “La pirámide de la actividad física”.** Como este recurso llevaba poco tiempo. Al llegar del recreo, una vez los alumnos tomaron asiento; comencé con el interrogante ¿qué es la actividad física?, en ese momento nadie respondió, pero fui indagando con más ejemplos como: ¿qué es el deporte? Y ¿qué es hacer ejercicio? Poco a poco los niños fueron comprendiendo el término. Una vez entendido les entregue la ficha de la pirámide donde rodearon que actividades hacían en el parque o en sus hogares.

La comprensión de la actividad fue rápida y a los alumnos los entretuvo mucho ya que se relacionaba con su vida cotidiana en base al juego y salidas al parque. Finalmente, se debatió la importancia de realizar estas actividades y los niños estaban totalmente de acuerdo, puesto que en esta etapa de la vida es fácil que deseen moverse y jugar, por tanto, no se vio de forma notoria en ellos el mal hábito del sedentarismo.

**Sesión 2: Actividad n°1 “Un cuento saludable”.** Habitualmente en el aula se visualizaban cuentos, por lo que un día pude poner en práctica esta actividad. Después del recreo los niños se acomodaron en la alfombra de juegos y se inició un cuento en la plataforma de YouTube. Era un cuento educativo donde unos niños iban al colegio, pero dos hermanos se alimentaban correctamente y otro niño muy mal por ende termina enfermando. Una vez terminó el cuento, me senté con ellos en la alfombra y nos pusimos a debatir sobre el sacando la conclusión de que no se debían comer muchos chuces ni comida rápida (los niños la diferenciaban por Telepizza y Mac Donald). Pude percatarme que muchos de ellos iban a estos lugares los fines de semana. Finalmente, la comprensión de qué alimentos eran saludable o no lo tenían claro y la importancia de no comer mal puesto que muchos

hablaron de estar muy malitos por comer chucherías. Fue un debate con Feed back entre maestra y alumnos muy interesante.

**Actividad n°2: “¡Vamos a bailar!”.** Esta actividad la realizamos seguidamente de la anterior propuesta, porque era un baile con los hábitos saludables. Tuvo muy buena recepción por los niños, les gusto tanto que la repetimos, la cantaron y bailaron con ímpetu y alegría. En su mayoría a los niños de infantil les suele motivar mucho la música y la reciben con mucho agrado.

**Sesión 5: Actividad n°1 “Jugamos con poses de yoga”.** Esta actividad la realizamos al entrar del recreo, los niños se posicionaron en la alfombra de juegos y en la pizarra digital coloque el cartel de poses de yoga. Luego un voluntario tiraba un dado de espuma gigante y el número que cayera debían imitar la postura. Todos los niños participaron en el, aunque se caían porque el equilibrio les constaba bastante, pasaron un rato divertido y aunque se trataba de realizar ejercicios de yoga como relajación, al final resulto en juegos y risas ya que aún son muy pequeños para guardar el equilibrio exigido.

En esta actividad pude percatarme, que los ejercicios más adecuados en el ámbito de yoga para los más pequeños deben ser posturas donde se encuentren sentados o acostados y no tanto posturas de equilibrio.

**Sesión 6: Canciones para momentos rutinarios.** La maestra me permitió empezar a colocar las canciones de hábitos saludables en los momentos rutinarios. De este modo, cuándo los alumnos iban a lavarse las manos para comer escuchábamos la de higiene corporal, mientras almorzaban colocábamos las de los hábitos de salud o la higiene bucodental y así, esta actividad se fue utilizando en varios días. De una forma indirecta los niños estaban aprendiendo sobre los hábitos de salud. Me sorprendió porque poco a poco se fueron aprendiendo las canciones.

Por último, pude realizar de la **sesión 8: Actividad n°1 “Recuerdo mis hábitos de salud”.** Esta actividad consistía en visualizar un pequeño documental de todos los hábitos saludables que podríamos poner en práctica y seguidamente de la **actividad n°2** donde repartir unas fichas que los niños debían clasificar en hábitos saludables y no saludables. La

verdad para ese entonces los alumnos no se confundieron y sabían que estaba bien, aunque a veces, sí qué ponían como hábitos de salud ver televisión o jugar videojuegos, pero esto era porque les gustaba y creo que al final no lo catalogaban bien por esta razón. Por lo contrario, sabían muy bien los conceptos de comer saludable, hacer ejercicio y tener una buena higiene.

Al resultar la intervención de esta manera a la hora de evaluar solo está indicado como se realizaría más no está realizada debido a las condiciones.

## CONCLUSIÓN

Finalmente puedo decir que este trabajo me ha sido de gran ayuda. No solo es percatarse de la importancia en los hábitos de salud, en como enseñarlos y tratar de transmitirlo a los demás. La verdadera importancia es percatarse de esto y aprenderlo uno mismo, ya que una vez puesto en práctica en nuestras vidas sabremos utilizarlos con gran diferencia y mejora en el resto de los individuos. Al fin y al cabo, estos hábitos son el núcleo de nuestras vidas.

Actualmente los hábitos saludables no preocupan como deberían, causan demasiados males y concluyen en mil dolencias y enfermedades. En lo que a mi respecta cosas como la alimentación saludable, la actividad física, el descanso y la higiene postural son aspectos que llevo de forma incorrecta y gracias a este trabajo he propuesto y ordenado cambios en mi vida significativos. Los ritmos de vida ante las nuevas tecnologías, las facilidades en las comidas rápidas o precocinadas an hecho que poco a poco quedas abducido en un sistema que ayuda a perjudicar la salud de forma inconsciente. Por ende, la educación saludable debe ser un trabajo de todos, ayudarnos mutuamente en consonancia ya que no es solo cosa de los niños o adolescentes, sino de los adultos y las sociedades.

La programación de actividades propuestas está totalmente ajustada al aprendizaje y fomento de los hábitos en la salud. Son actividades entretenidas, acorde con el nivel del aula y que pueden perdurara en los años posteriores de educación, inclusive transmitirse a otras aulas de enseñanza. En las intervenciones la recepción de los pequeños y el entendimiento de los conceptos fueron un éxito, por tanto, creo que es una buena forma de trabajo ante el tema “Trabajamos los hábitos de vida saludable en educación infantil”.

Con todo esto la escuela y las familias deben ser los educadores primordiales en esta labor, por otra parte, el resto de las comunidades y con ello las sociedades deben aportar su granito de arena ante la situación si queremos el cambio a un mundo más sano apartando del peligro a todos.

## BIBLIOGRAFIA

- Casas, R. (2007). “*Prevención de la obesidad infantil basada en las acciones en los Municipios en España*”. Programa THAO Salud infantil. Recuperado de: <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacionrafaelcasas.pdf>
- De paz, P. (2015). “*Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros*”. Unir
- Dueñas, F. (2001). “*Cuidados de Enfermería en la Higiene Escolar*”. Global Burden of Disease Study. Recuperado de: [https://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy\\_report/2019/GBD\\_2017\\_Booklet.pdf](https://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2019/GBD_2017_Booklet.pdf)
- Lugo, P. (2015). “*Alimentación, higiene y salud*”. Unir.
- Martínez, J.R.; Palencia García, A.; Serrano Morago, L. & Villarino Martín, A. (2008). “*Educación Alimentaria Escolar y Extraescolar*”. Programas y Didáctica. El libro blanco de alimentación escolar (137-156). Mc Graw Hill.
- Mercado, F. (2020), “*Plan de actuación creciendo en salud*”. Plan de centro. Recuperado de: <file:///C:/Users/Stefania/Downloads/PLAN%20-CRECIENDO%20EN%20SALUD-20-21.pdf>
- Montenegro, C. (2019). “*Consejos para llevar un estilo de vida saludable*”. Hospital Infantil. Recuperado de [Consejos para llevar un estilo de vida saludable \(hospitalinfantildesanjose.org.co\)](http://hospitalinfantildesanjose.org.co)
- Ortega, L. (2012). “*Plan de consumo de frutas y verduras en las escuelas*”. Convención NAOS. Recuperado de: [http://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Presentacion\\_1\\_Laura\\_Ortega\\_Espinosa- Ponente VI CONVENCION NAOS.pdf](http://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Presentacion_1_Laura_Ortega_Espinosa- Ponente VI CONVENCION NAOS.pdf)
- Ortega, C. (2014). “*La familia como agente promotor de estilos de vida saludables*”. Red Informal de Documentación Sobre La Salud Psicosocial de La Familia. Recuperado de <https://fddocuments.es/document/la-familia-como-agente-promotor-de-estilos-de-vida-saludables.html>

Organización Mundial de la Salud. (1946). “*Constitución de la Organización Mundial de la Salud*”. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/1973/05/15/pdfs/A09767-09772.pdf>

OMS. (2003). “*Prevención integrada de las enfermedades no transmisibles*”. Consejo Ejecutivo Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. (2010). “*Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*”. Recuperado de:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf;jsessionid=D081D79238E452ADA796D658FD7C1C58?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=D081D79238E452ADA796D658FD7C1C58?sequence=1)

Organización Mundial de la Salud. (2016). “*Horas de descanso recomendables*”.

Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es>

Piaget, J. (2006). “*La formación del símbolo en el niño*”. Fondo de Cultura Económica, psicología, psiquiatría y psicoanálisis. Recuperado de: <http://bloguamx.byethost10.com/wp-content/uploads/2015/04/formacic2a6n-del-simbolo-piaget.pdf?i=1>

PLAN HAVISA (2013), “*Hábitos de vida saludables*”. Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición. Recuperado de:

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/Plan\\_HAVISA.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/Plan_HAVISA.htm)

Salmerón, P; Giménez, C; Nieto, R. (2016). “*La promoción de la salud claves para su práctica*”. UOC

Salleras, L. (1985). “*Educación sanitaria. Principios, Métodos, aplicaciones*”. Díaz de Santos.

Sánchez, S. (2008). “*Didáctica de la educación en valores*”. Recuperado de:

<https://fdocumento.com/document/didctica-de-la-educacin-en-valores-1-sebastin-files-los-valores-constituyen.html>

Sánchez, F. (1996). “*La Actividad Física orientada hacia la salud*”. Biblioteca Nueva.

Shephard, J. (1995). “*Physical activity, health, and well-being at different life stages. Research quarterly for exercise and sport*”. Recuperado de:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.1995.10607915>

Riquelme, M. (2006). *“Educación para la salud escolar”*. Curso de Actualización Pediatría. Exlibris. Recuperado de:

[https://www.aepap.org/sites/default/files/educacion\\_salud\\_escuela.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/educacion_salud_escuela.pdf)

Rubio, S; Mora, M. (2019). *“Educación para la salud y el consumo en educación infantil”*. Pirámide.

Valle, J. (2014). *“Hacia una escuela saludable”*. *Propuestas didácticas para la acción en educación infantil*. Recuperado de:

<https://es.scribd.com/document/368644746/ALIMENTACION>

World Health Organization. (2006). *“Informe sobre la salud en el mundo”*. colaboremos por la salud. Recuperado de:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43434/9243563173\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43434/9243563173_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

### **Disposiciones legales**

ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil.

DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.

BOE (2007) Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el Currículo de Segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

## ANEXOS

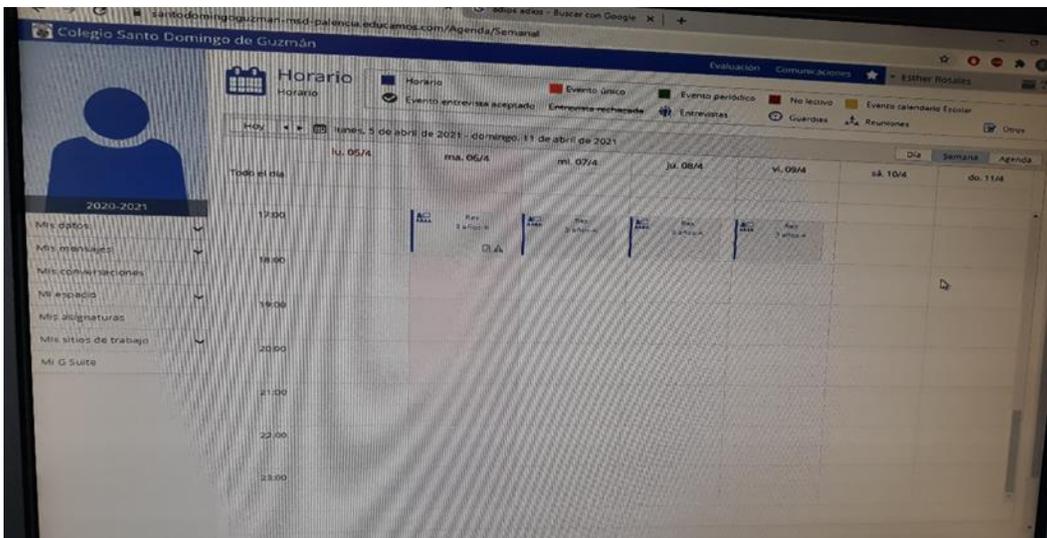
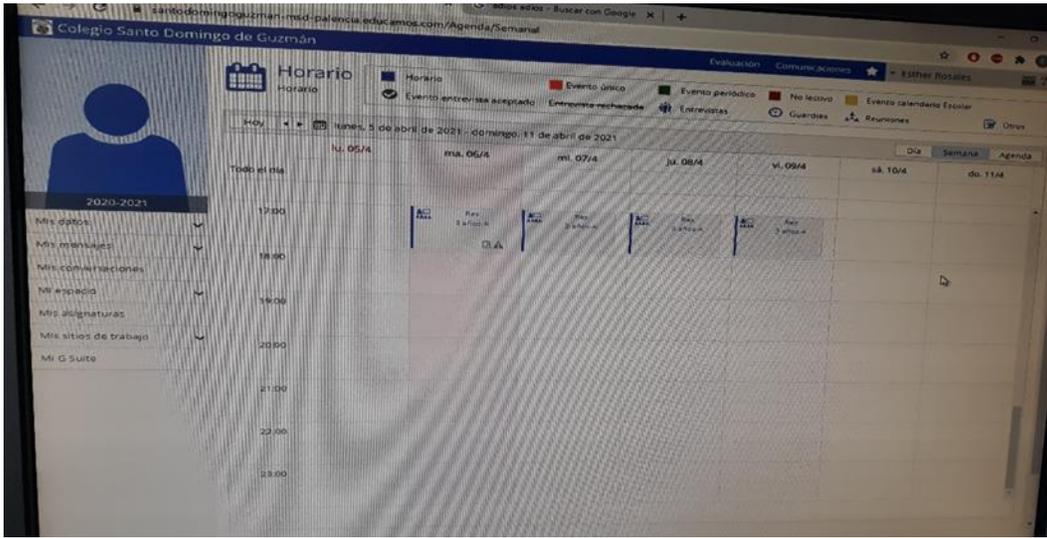
### Aula de educación infantil (3 años).



**Guías de trabajo en el aula de educación infantil:**



**Plataforma del centro para la comunicación con las familias:**



## ACTIVIDADES

### SESION 1: actividades previas.

#### La ruleta de los alimentos



**Recursos materiales:** (fichas y pinzas de madera)



### Pirámide de la actividad física:



### Nuestras acciones de higiene corporal

Trazar una línea y unir con los hábitos de higiene que debemos tener



**Un cuento saludable:**



**Recurso material:** (pizarra digital)

**¡Vamos a bailar!**



**Recurso material** (pizarra digital)

### ¿Qué le ocurría a Lalo?



**Recursos materiales:** (fichas, recortes de revistas publicitarias y pegamento)



### Nos cepillamos los dientes (baile tutorial)



**Recurso material:** (pizarra digital y cepillo de dientes)

### Alimentos que enferman los dientes



**Recursos materiales** (fichas de imágenes recortables)

**Tenemos nuestros dientes sanos**



**Recursos materiales:** (pajitas, celo, desplegable de careta de muela y pinturas)



## Jugamos con poses de yoga



**Recursos materiales** (pizarra digital y dado gigante)



## Diseñamos nuestro dado de yoga



**Recurso material:** (ficha de dado)

## Coloreamos



## Soy un chef



## Recursos materiales (fichas de comidas y fichas de manteles)



### Carrera de espaguetis



**Recursos materiales:** (rollo papel higiénico vacío, plato desechable, lana de colores y fichas de niños)



## Recuerdo mis hábitos de salud



**Recurso material:** (pizarra digital)

## Reconozco mis hábitos de salud

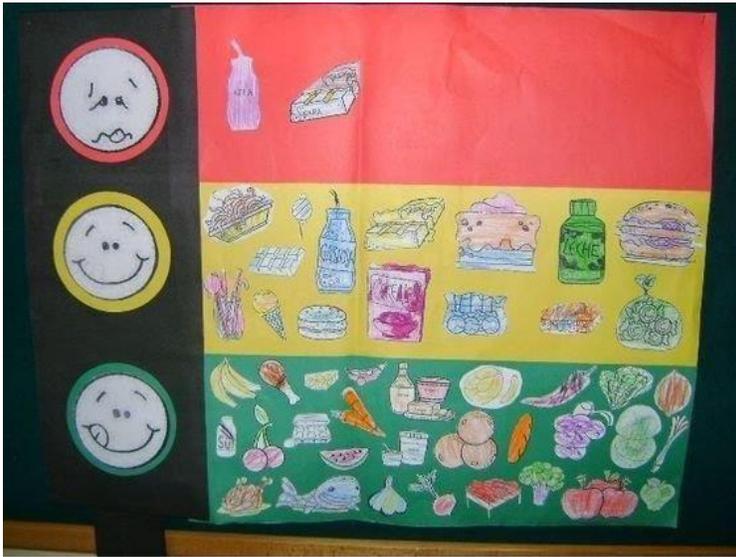


**Recursos materiales:** (fichas y ceras de color roja y verde)



## Sorpresas de normas en hábitos de salud para el aula

### semáforo de alimentos



### Actividad física



Normad de higiene



## Normas de descanso



## Regalos para casa afiche de los hábitos saludables



## Juego del coronavirus



# EL JUEGO DEL CORONAVIRUS

Protege a tus hijos jugando

**1** Por las mañanas, mamá o papá pintarán con plumón un dibujo de un virus en el dorso de cada mano del niño.

**2** La misión es que durante el día se deberá borrar el dibujo con agua y jabón. Cuántas más veces se lave las manos, más gana.

**3** Si en la noche ha conseguido borrar el virus del Coronavirus se gana un punto.

**4** 10 puntos equivale a un premio.

SÍGUENOS EN:  

## Indicadores de logro y rúbricas de evaluación

### Rúbrica evaluación al alumnado (individual):

<b>INDICADORES DE LOGRO (ACTIVIDADES)</b>	<b>REGULAR</b>	<b>ADECUADO</b>	<b>BIEN</b>	<b>EXCELENTE</b>
<b>Ruleta de los alimentos.</b>				
<b>Pirámide de la actividad física.</b>				
<b>Nuestras acciones de higiene personal.</b>				
<b>Un cuento saludable.</b>				
<b>¡Vamos a bailar!</b>				
<b>¿Qué le ocurría a Lalo?</b>				
<b>Nos cepillamos los dientes.</b>				
<b>Alimentos que enferman los dientes.</b>				
<b>Tenemos nuestros dientes sanos.</b>				
<b>Jugamos con poses de yoga.</b>				
<b>Diseñamos nuestro dado de yoga.</b>				
<b>Coloreamos.</b>				
<b>Soy un chef.</b>				
<b>Carrera de espaguetis.</b>				
<b>Recuerdo mis hábitos de salud.</b>				

**Rúbrica de evaluación de trabajo en el aula:**

Alumno	Participación en actividades grupales e individuales.	Orden del material y el espacio	Compañerismo	Participación e interés	Acata las normas del aula	Modo calificación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi siempre</li> <li>• Siempre</li> </ul>
A	Siempre		Casi siempre			
B		Nunca				
C						
D						
...						

**Rúbrica indicadores de logro valoración individual del alumnado:**

Indicadores de logro alumnado	Nunca	Casi siempre	Siempre
Se explica claramente.	X		
Presenta más de una solución.			X
Responde a los interrogantes.		X	
Habilidad en el diálogo.			
Logra la atención y la mantiene.			
Se expresa de forma clara y audible.			
Tiene dominio del contenido.			
Estructura las ideas de otras personas.			
Se ajusta al tiempo en las actividades.			
Participación y esfuerzo en las tareas.			
Educación y respeto a los compañeros y maestra.			

**Rúbrica de logro en los contenidos del tema:**

<b>Contenidos del tema</b>	<b>Lo consigue</b>	<b>evoluciona</b>	<b>Hay que reforzar</b>
<b>Identifica, nombra y diferencia los tres conceptos de hábitos saludables tratados en el aula.</b>		X	
<b>Reconoce sus comportamientos en hábitos saludables.</b>	X		
<b>Realiza las actividades físicas con buen tono muscular, equilibrio, coordinación y control corporal, adaptándolo a características de objeto y acción.</b>			X
<b>Reconoce los hábitos de salud e identifica sus beneficios.</b>	X		
<b>Colabora en el orden, limpieza y cuidado del aula.</b>			
<b>Adquiere de manera progresiva una coordinación viso manual.</b>			
<b>Clasifica y explica los hábitos saludables de alimentación e higiene corporal.</b>			
<b>Reconoce las distintas actividades realizadas en su entorno relacionado con los hábitos saludables.</b>			
<b>Realiza actividades de manera coordinada y respetando al resto de compañeros haciendo uso adecuado de los hábitos de salud.</b>			
<b>Muestra actitud de escucha e interés en las canciones educativas.</b>			
<b>Adquiere autonomía progresiva en actividades habituales.</b>			

Valoración de la impartición de la unidad didáctica para posibles mejoras e incidencias:

Incidencias y mejoras:

