



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES,
SOCIALES Y DE LA MATEMÁTICA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN UN AULA DE INFANTIL

Presentado por Sonia Beatriz Mendizabal García para optar al Grado de Educación
Infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por: Roberto Reinoso Tapia

Curso 2022-2023

RESUMEN

El objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado es diseñar una propuesta de intervención sobre los hábitos de vida y alimentación saludables para alumnos de tres años de educación infantil. En la propuesta se plantean diferentes sesiones para desarrollar en el aula, todas ellas apoyadas con una fundamentación teórica. En ella se muestra la importancia de trabajar los hábitos y rutinas desde edades tempranas para tener una vida saludable en la infancia y en el futuro, siendo necesario el apoyo de las familias para conseguir este objetivo. Los resultados obtenidos en la propuesta muestran que los niños adquirieron los conceptos y hábitos trabajados durante la intervención.

Palabras clave: Educación infantil, Hábitos de vida saludables, Alimentación saludable, Propuesta didáctica

ABSTRACT

The main objective of this Final Degree Project is to design an intervention proposal on healthy lifestyle and eating habits for three-year-old infant education pupils. The proposal proposes different sessions to be developed in the classroom, all of them supported by a theoretical foundation. It shows the importance of working on habits and routines from an early age in order to have a healthy life in childhood and in the future, with the support of families being necessary to achieve this objective. The results obtained in the proposal show that the children acquired the concepts and habits worked on during the intervention.

Key words: Early Childhood Education, Healthy living habits, Healthy food, Didactic Proposal

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	5
2.	JUSTIFICACIÓN	6
3.	OBJETIVOS	8
4.	MARCO TEÓRICO	9
4.1	SALUD Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.....	9
4.1.1	Adquisiciones a través de los hábitos	9
4.1.2	Clasificación de los hábitos y rutinas	10
4.2	ALIMENTACIÓN	11
4.2.1	Alimentación saludable	11
4.2.2	Dificultades a la hora de alimentar al niño	14
4.2.3	Trastornos en el desarrollo de la alimentación	15
4.2.4	Alimentación en la escuela	16
4.3	ÁMBITOS EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES.....	17
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	19
5.1	CONTEXTUALIZACIÓN	19
5.2	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR.....	20
5.2.1	Objetivos generales de la etapa	20
5.2.2	Competencias clave	20
5.2.3	Competencias del área	21
5.2.4	Competencias específicas de la propuesta didáctica.	21
5.3	CONTENIDOS.....	22
5.4	METODOLOGÍA.....	24
5.5	TEMPORALIZACIÓN	25
5.6	RECURSOS EMPLEADOS	26
5.6.1	Recursos humanos.	26
5.6.2	Recursos espaciales	26
5.6.3	Recursos materiales	27
5.7	DESARROLLO DE LAS SESIONES VINCULADAS A LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	27
5.8	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	34
5.9	EVALUACIÓN	35
5.9.1	Evaluación de los alumnos	40
5.9.2	Evaluación de la propuesta	44
5.9.3	Evaluación de la profesora	45
5.9.4	Conclusión.....	45

6. CONCLUSIONES.....	47
7. LISTA DE REFERENCIAS.....	49
ANEXOS.....	52

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) tiene como propósito demostrar tanto en la fundamentación teórica, como en la puesta en práctica de la propuesta didáctica “Cuerpo sano”, la importancia de trabajar unos hábitos de vida y alimentación saludables en las aulas de infantil. El trabajo está dividido en cuatro ejes principales.

En primer lugar, se describen los principales objetivos que se pretenden alcanzar al realizar este TFG. Después, se realiza una fundamentación teórica sobre la que se apoyan y justifican todos los conceptos y hábitos trabajados en la propuesta didáctica. En ella se muestra la importancia del tema, qué hábitos se pueden aprender en las aulas de infantil, y cómo debe ser una alimentación saludable, especialmente para los niños.

A continuación, se describe la propuesta didáctica titulada “Cuerpo sano” que he llevado a cabo en un aula de infantil de tres años durante la realización de mis prácticas.

Por último, se detallan una serie de conclusiones acerca del trabajo realizado, terminando con las referencias bibliográficas sobre las que me he apoyado para realizar el presente documento.

2. JUSTIFICACIÓN

Los hábitos saludables se suelen trabajar en el aula de infantil dentro de las rutinas de trabajo, pero no se suelen hacer actividades específicas en las que se trabajen estos conceptos y en los que se argumente porque es bueno seguir estos hábitos. Es en esta etapa en específico, donde se forman sus primeros conocimientos y bases sobre un estilo de vida saludable.

A día de hoy, los niños presentan multitud de problemas a la hora de llevar una alimentación adecuada. Debido a esta problemática, y a la necesidad de realizar actividades específicas sobre los hábitos saludables, he realizado esta propuesta didáctica. Con ella, se pretende concienciar a los niños de la importancia de tener unos buenos hábitos en su vida, a través de diferentes sesiones usando recursos llamativos que permitan aprender e interiorizar los conceptos.

Por otro lado, también es importante que se trabajen estos hábitos para lograr uno de los principales objetivos en educación infantil, el desarrollo de la autonomía. Además, es necesario que durante la realización de esta propuesta y en el futuro, el maestro siga estos hábitos mostrándose como un modelo a seguir en el que los niños puedan fijarse e imitar.

Para finalizar, es necesario hacer referencia a algunas competencias que deben considerarse para obtener el título de maestra, regido por la Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil. De ellas destaco las siguientes:

- Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico.
- Conocer fundamentos de dietética e higiene infantiles, así como de primeros auxilios, y adquirir capacidad para entender los principios básicos de un desarrollo y comportamiento saludables.

- Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.
- Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.

3. OBJETIVOS

El objetivo principal de este TFG es realizar una propuesta didáctica en un aula de primero del segundo ciclo de educación infantil, donde podrán aprender hábitos de vida y alimentación saludable, para en el futuro tener un estilo de vida saludable.

Otros objetivos que se pretenden alcanzar con este trabajo son:

- Trabajar hábitos con los que logren una mayor autonomía personal.
- Tomar conciencia sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable.
- Adquirir información sobre cómo debe ser una dieta saludable.
- Relacionar tener unos buenos hábitos con tener una buena salud.
- Considerar la figura del médico como alguien que nos puede ayudar a tener una buena salud.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 SALUD Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud en el año 1948 como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” es decir, tener salud va más allá de estar libre de enfermedades.

Para llegar a este estado de salud debemos adquirir una serie de hábitos que nos permitan trabajarlos. Un hábito es “el modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originado por tendencias instintivas” (RAE, 2006). Para que los niños puedan adquirir un hábito requiere de una constancia y trabajo diario en el aula y en el hogar (Martínez Redondo et al., 2014).

Para adquirir estos hábitos los debemos integrar en nuestra rutina diaria. Según la pedagoga Jenny Maritza Pulido en el año 2013, nos señala que “Las rutinas, entonces, pueden convertirse en la oportunidad para el pleno ejercicio de la autonomía, en tanto se generen espacios para la toma de decisiones, la participación y la resolución de problemas” (p. 88). Es decir, la adquisición de hábitos a través de la rutina permite a los niños desenvolverse en un espacio más cómodo y en el que se sientan seguros.

4.1.1 Adquisiciones a través de los hábitos

Como ya hemos visto, la adquisición de hábitos es muy beneficiosa para el desarrollo del niño, requiere de constancia y regularidad tanto en el hogar familiar como en el entorno escolar con sus compañeros. Para Zabalza (2010), estos hábitos y rutinas permiten las siguientes adquisiciones:

- Referencia: Permite que los niños estén concentrados en la tarea que están realizando en ese momento, sin preocuparse por lo que tendrán que hacer más tarde.
- Temporalidad: Aporta una percepción sensorial, para conocer que hay que realizar en cada momento.

- Seguridad. Conocer que se va a realizar en el futuro, aporta seguridad a los niños y les permite sentirse más cómodos en el entorno.
- Captación cognitiva. Establecer estas estructuras potencian el proceso cognitivo mejorando el proceso de enseñanza aprendizaje, beneficiando el desarrollo afectivo.

Como podemos observar, implantar hábitos y rutinas en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el entorno escolar es muy beneficioso para el niño, favoreciendo uno de los objetivos principales de la etapa de infantil, el desarrollo de la autonomía personal.

4.1.2 Clasificación de los hábitos y rutinas

Todos estos hábitos y rutinas se pueden clasificar siguiendo el libro de Maite Vallet publicado en el 2007 “Educar a niños y niñas de 0 a 6 años.”, en seis grandes bloques.

El primero será *el orden*; en la escuela se trabaja siguiendo una serie de rutinas ordenadas siempre respetando el mismo horario, por ejemplo, entrada al aula, quitarse el abrigo, colgarlo en el perchero, etc. Además, existe un momento en el que se trabajan conductas cívicas como respetar el turno de palabra, escuchar cuando alguien habla, o pedir permiso, la asamblea. En ella son los alumnos quienes pueden establecer un diálogo y/o debate en el que puedan aprender conocimientos nuevos y favorecer la comunicación verbal.

La siguiente es *la higiene*; el control de esfínteres, pedir ir al baño y limpiarse de forma autónoma son algunos de los primeros aspectos que trabajan los niños como hábitos saludables. Incluso durante los meses de invierno, donde son comunes los catarros, es importante que comiencen a sonarse los mocos de forma autónoma. La familia contribuirá también con el lavado de ropa y ayudar al niño durante momentos de baño e higiene.

Otro es *la vestimenta*, un proceso que tiene una gran implicación familiar. Es en el hogar donde más se puede favorecer la autonomía en este proceso, empezando por prendas sencillas o zapatos de velcro hasta prendas con más dificultad. Incluso en el colegio es posible trabajarlo en el momento en el que se tienen que poner el babi.

La alimentación influye en el estado de salud y el bienestar general del niño. Este punto depende mucho de la familia, ya que son los que controlan la alimentación que sigue el niño. Desde el colegio podemos observar, en el momento del almuerzo, como come y qué alimentos lleva cada alumno. Otro momento en el que se puede trabajar la alimentación, es en el comedor escolar. Todos estos momentos conllevan una serie de normas: coger el almuerzo, prepararlo en la mesa, comer sentado sin levantarse, limpiar la mesa si se ha ensuciado, etc.

Otro es **el descanso**; es muy importante que los niños realicen actividades de relajación o movimiento entre una actividad y otra ya que necesitan unos segundos de distensión. Para ello podemos hacer actividades de baile o canciones que ayuden a descansar de la actividad. El principal momento de relajaciones que se realiza en el aula es a la vuelta del recreo, cuando vienen muy excitados y es necesario que se calmen para comenzar con las siguientes actividades del día.

Por último, **la convivencia**; durante toda la jornada los niños deben convivir con profesores, compañeros, trabajadores del colegio etc. Entre los compañeros se manifiesta principalmente en el momento del juego. En ese momento, los niños aprenden conductas cívicas como compartir, respetar turnos, no pegarse,.. En general se promueven actitudes negociadoras a través de la palabra para llegar a acuerdos.

4.2 ALIMENTACIÓN

4.2.1 Alimentación saludable

La alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición (Clavijo Chamorro, 2011).

Para llevar a cabo una alimentación saludable es recomendable que nuestra comida siga los siguientes consejos (Alves y Sansano, 2017):

- Suficiente para cubrir aquellas necesidades que tenga el organismo.
- Completa y variada para que aporte aquellos nutrientes que necesitamos. Cuanta más variedad de alimentos, mayor garantía de aporte nutricional.

- Adecuada a las necesidades de cada etapa de la vida (según la edad, talla, sexo, si padece una enfermedad, etc.)
- Adaptada a las características de cada persona.

Los nutrientes principales que constituyen los alimentos son (Carbajal, 2013):

- **Hidratos de carbono o glúcidos:** Tiene como función principal el aporte de energía y actuar de reserva energética, suele provenir de alimentos de origen vegetal. Se clasifican según su estructura molecular:
 - Monosacáridos: proviene de glucosa, fructosa y galactosa. Formadas por un monosacárido.
 - Disacárido: proviene de la sacarosa, lactosa y maltosa. Formada por dos monosacáridos.
 - Polisacáridos o hidratos de carbono complejos: proviene del glucógeno, almidón y celulosa. Formada por varios monosacáridos.
- **Proteínas:** Están formados por polímeros de aminoácidos (hasta 200 tipos existen) unidos por enlaces peptídicos. Las proteínas son el constituyente principal de las células, y se utilizan para el crecimiento, reparación y renovación de los tejidos corporales. Encontramos dos tipos:
 - Esenciales: Son aquellos que el cuerpo no es capaz de producir, por lo que nos deben llegar a través de la dieta. Estos son: Histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.
 - No esenciales: Son aquellos que el cuerpo puede producir a partir de otros aminoácidos. Estos son: Alanina, arginina, ácido aspártico, asparragina, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina.
- **Lípidos o grasas:** Son sustancias insolubles en agua, pero sí en solventes orgánicos. Incluyen los triglicéridos, fosfolípidos y esteroides. Hay tres tipos de ácidos grasos:
 - Ácidos grasos saturados (AGS), con enlaces sencillos entre átomos de carbono. Predominan alimentos de origen animal.
 - Ácidos grasos poliinsaturados (AGP), con dos o más enlaces. Los pescados y algunos alimentos de origen vegetal son especialmente ricos en estos ácidos.

- Ácidos grasos monoinsaturados (AGM), posee un doble enlace en la molécula.

Además de estos debemos obtener agua, fibra, minerales (Calcio, fósforo, magnesio, hierro, yodo, etc.) y vitaminas (A, D, E, K, B1, B2, etc.)

Para comprender mejor esta información el gobierno de Estados Unidos creó en el año 1992, la conocida como pirámide alimenticia. El objetivo de esta pirámide es conocer la cantidad que un sujeto debe ingerir para tener una alimentación saludable. Años más tarde, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición creó el plan Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) con el objetivo de sensibilizar a la población sobre los problemas que conlleva la obesidad. Para ello utilizaron la pirámide alimentaria, en ella se nos señala el consumo de agua que debemos tener, la actividad física, el consumo de cinco raciones diarias de fruta y verdura, junto con pan, o cereal., proteínas algunos días a la semana, dejando la bollería y gominolas como consumo esporádico.



Figura 1. Pirámide NAOS.

Obviamente las necesidades nutricionales de un adulto no son las mismas que las de un niño. Por ello la Doctora Marcela González-Gross decidió crear una pirámide alimentaria específica para niños y niñas. En ella se detalla la necesidad de cinco comidas diarias, los carbohidratos como fuente diaria de consumo, las proteínas (2-3 raciones)

como consumo diario, pero en menor medida que las frutas y verduras (3-5 raciones). Unos 500ml de leche al día para el desarrollo de los huesos. Las golosinas 3-4 raciones semanales como máximo. Entre 8 y 10 horas de sueño, y 1 hora de deporte al día. Por último, se debe involucrar hábitos de higiene diaria.



Figura 2. Pirámide NAOS para niños.

4.2.2 Dificultades a la hora de alimentar al niño

“Desde el momento del nacimiento, el niño ha de alimentarse. Para ello cuenta con unos patrones de comportamiento innatos y otros aprendidos que comenzará a adquirir rápidamente” (Rodríguez Fernández y Vidríales Fernández, 2008). Comenzando con la succión del pecho hasta alcanzar conductas sociales de comportamiento y utilización de cubiertos en público. Durante este proceso algunos niños sufren dificultades a la hora de alimentarse. A continuación, detallaré algunos posibles casos (Rodríguez Fernández y Vidríales Fernández, 2008).

- Niños que no quieren comer o comen poco: La cantidad que el niño debe comer varía de uno a otro, para conocer si el niño con inapetencia está bien alimentado, será necesaria una revisión del pediatra. Puede ser que este niño esté bien alimentado a pesar de que coma poco, sin embargo, sí que podemos ayudarle para

que se alimente mejor. Una idea sería poner menor cantidad de comida en el plato para que él, a un golpe de vista, no sienta rechazo.

- Niños que se niegan a comer: En este caso será necesario la negociación con el niño y aprovechar situaciones colectivas en las que otros niños coman y él quiera imitarles.
- El niño que no traga la comida: Aquellos que mantienen la comida en la boca formando un bolo. En este caso es recomendable alternar la comida que le guste con aquella que no.
- El niño que vomita: En este caso será necesaria la consulta del pediatra para conocer las causas.

4.2.3 Trastornos en el desarrollo de la alimentación

Relacionado con las dificultades a la hora de alimentar a los niños, podemos encontrar tres principales trastornos en el desarrollo de la alimentación:

- Rumiación: Según Luciano Soriano y Molina Cobos en 1992, es un desorden de la conducta alimentaria manifestado en forma de vómitos, sin llegar a expulsarlos. Los episodios suelen comenzar a los minutos de haber realizado la ingesta, aunque también pueden suceder a las horas. Se suele dar en niños, con retraso en el desarrollo durante el primer año de vida. Sin embargo, encontramos que un estudio más reciente nos dice que el síndrome de rumiación cuya prevalencia es desconocida, puede ocurrir a cualquier edad, aunque se estima que son los adolescentes de sexo femenino los que más la sufren (Giménez Casado, et al., 2018). Para el tratamiento es posible utilizar el *biofeedback*, un sistema que permite hacer consciente al paciente de que está contrayendo la musculatura de la pared abdominal de forma voluntaria y errónea
- Pica: Se describe como el consumo persistente de sustancias no nutritivas durante un periodo de por lo menos un mes, resultando inapropiado para el nivel de desarrollo y siempre que su práctica no esté sancionada culturalmente (Bolaños Ríos, 2018). No se ha encontrado una causa que justifique la aparición de este trastorno y su diagnóstico se puede realizar a partir de los 2

años de vida del paciente. Después de realizar el diagnóstico y conocer cuáles son los objetos que se suelen ingerir se realiza un tratamiento según el grado de complejidad. Para ello, se requiere de un médico, nutricionista, psicólogo y/o psiquiatra (Oviedo-Padilla y López-Santaruz, 2022).

- **Obesidad:** La OMS define la obesidad en el 2021 como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede afectar a la salud. En España, según un estudio realizado por Casas Esteve y Gómez Santos, 2016 se estima que al menos 1 de cada 3 niños y niñas presentan exceso de peso alcanzando una prevalencia similar a los países con mayor índice. También encontramos que según el estudio ALimentación, Actividad física, Desarrollo INfantil y Obesidad en España (ALADINO), realizado el 2019 sobre niños y niñas de 7 y 8 años de edad, existía una diferencia significativa entre sexos siendo las niñas 40,4% (24,9% sobrepeso + 15,5% obesidad) y los niños 45,6% (24,2% sobrepeso + 21,4% obesidad). En general, los principales determinantes a la hora de padecer obesidad o sobrepeso son factores genéticos, el sedentarismo, unos malos hábitos alimentarios, deficiente actividad física, etc. Y factores como la escuela, sociedad o la familia influyen en la construcción de nuestro estilo de vida. Para el tratamiento y solución de este problema se han creado multitud de programas en España como: PERSEO, MOVI 2, Programa SI (Programa de Salud Integral), etc.

4.2.4. Alimentación en la escuela

“Durante la infancia se empiezan a formar los hábitos alimentarios. Estos serán determinados casi exclusivamente por los hábitos alimentarios que tengan los padres o personas del entorno, aunque también influirán el pediatra o la escuela.” (Aparicio et al., 2008).

La educación nutricional se debe realizar en todas las etapas de la vida, pero especialmente en la infancia. En esta influyen tres factores que condicionan los hábitos alimentarios (Aparicio et al., 2008):

- La familia: Durante sus primeros años de vida experimenta con diferentes texturas y sabores, y poco a poco, conforman una idea sobre educación saludable.
- La escuela: Donde puede ampliar y asentar bases sobre que es la alimentación saludable, y el comedor escolar, donde pone en práctica los conocimientos aprendidos en el aula.
- El entorno social: La moda, creencias religiosas, costumbres que influyen la alimentación del niño.

Debido a la influencia que tiene la escuela y el comedor escolar en la alimentación del niño, se han creado diversos planes nutricionales. En España, uno de los primeros programas fue EDALNU (Educación, Alimentación y Nutrición, 1964), con el que se empezó a crear conciencia de la importancia de una buena alimentación, y dónde surgió la conocida rueda de alimentos.

Otra campaña fue la denominada ¡Despierta, desayuna!, creada en el año 2007 por el ministerio de Sanidad y consumo. Esta tiene el objetivo de fomentar la alimentación saludable entre los menores de 13 años, debido a que los expertos observaron que el 6,2% de la población infantil y juvenil no desayunaba.

4.3 ÁMBITOS EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Como ya sabemos, en la infancia es donde se instauran las bases de los hábitos que afectan y formarán a las personas. En este momento confluyen tres ámbitos que afectan al desarrollo de los hábitos saludables: La familia, el centro educativo y la sociedad (Rodríguez, 2014).

El primero con el que tiene contacto el niño es con la familia. Él observa a sus padres como modelos de comportamiento a seguir. Por ello, los padres deben de ser modelos positivos a seguir, enseñando y siguiendo hábitos saludables de higiene y de alimentación. Ellos son los primeros responsables en la alimentación y cuidado del niño.

La escuela es el segundo lugar en el que más tiempo pasa el niño, por tanto, es un lugar ideal para la adquisición de hábitos saludables. Profesores y familias deben realizar un trabajo conjunto en el aprendizaje de los niños y niñas. Para trabajar esto, las escuelas

deben tener planes y una estructura que permita trabajar estos hábitos de manera diaria, integrándose en la rutina, y realizando actividades o talleres específicos en los que puedan aprender más sobre los hábitos y alimentación saludable.

Para lograr esto, es necesario la colaboración y trabajo por parte del profesor. A él también le observan como un modelo a seguir e imitar. Para ser un buen modelo, es necesario que el profesor también cumpla esos hábitos saludables en el aula, que los niños le puedan observar y que tenga conocimientos sobre ello. También es necesario que realice actividades en las que pueda explicar a los niños porque es necesario realizar estos hábitos y cómo pueden hacerlo ellos.

Por último, la sociedad influye en toda la población y los niños no son una excepción. Medios de comunicación como la televisión o el móvil influyen en los pensamientos de los niños. Para que puedan desarrollar hábitos saludables la sociedad tiene que mandar anuncios y campañas en las que se promocionan los hábitos como algo llamativo e interesante, con el que captar la atención de los niños.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 CONTEXTUALIZACIÓN

La siguiente propuesta didáctica llamada “Cuerpo sano” se ha desarrollado en el centro San Juan Bautista de La Salle, situado en la localidad de Valladolid. Es un centro que cuenta con dos líneas en la etapa de educación infantil y con capacidad para 25 alumnos por aula.

La propuesta se ha desarrollado al final del segundo trimestre, concretamente durante el mes de marzo. Está enfocada para realizarse en un aula de 3 años, compuesta por 19 niños y niñas en el aula. El alumnado es un grupo dinámico, y participativo, siempre con ganas de aprender. Dentro del grupo encontramos un alumno que recibe atención logopédica fuera del centro debido a una escasa y limitada comunicación oral, un alumno que ha comenzado a incorporarse durante el mes de marzo al aula debido a una ausencia desde el comienzo de curso por un problema médico, y una alumna que se encuentra en revisiones médicas sin un diagnóstico definitivo debido a distracciones y faltas de atención muy frecuentes.

El tema se ha desarrollado durante el proyecto “Justicia”, en el que los alumnos de primero de infantil aprenden hábitos saludables sobre higiene y alimentación. Las actividades que se han realizado han servido de profundización y ampliación de los aprendizajes dentro del proyecto. Considero que en esta edad es fundamental que comiencen a comprender cómo funciona nuestro cuerpo y qué debemos hacer para que tengamos una buena salud, además de así poder adquirir una mayor autonomía personal, uno de los mayores objetivos en educación infantil.

Para realizar esta propuesta se ha seguido el nuevo Decreto 37/2022 del 29 de septiembre en Castilla y León, en el que se indican aquellas competencias, contenidos, criterios de evaluación, etc., que se deben seguir.

5.2 FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

5.2.1 Objetivos generales de la etapa

Según el Decreto 37/2022, del 29 de septiembre por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil, los objetivos generales de etapa que conciernen a esta propuesta didáctica son:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.

5.2.2 Competencias clave

Según el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil, en él se nos expresa que dentro de cada competencia existen tres dimensiones: Cognitiva, alude a los conocimientos; Instrumental, la habilidad para aplicar dichos conocimientos; y actitudinal, relacionada con los valores, emociones, hábitos y principios. A continuación, se detallan las competencias clave relacionadas con la propuesta presentada:

- La Competencia en comunicación lingüística (CCL), centrada en la expresión oral de los niños a la hora de expresar sus ideas y pensamientos. Y en el lenguaje escrito a través de la narrativa de cuentos.
- La Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), con el objetivo de llevar una vida saludable aprendiendo sobre hábitos de higiene y de una buena alimentación. Además, podrán reflexionar sobre los hábitos que sigue cada uno y cómo deberá de trabajarlos para alcanzar una vida más saludable.
- La competencia ciudadana (CC), convirtiendo a los alumnos en personas responsables, que puedan participar de manera responsable y constructiva en la vida social y cívica. Basándonos en lograr una mayor autonomía y responsabilidad propia con ellos mismos.

5.2.3 Competencias del área

Área: Crecimiento en armonía.

1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva
3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

Área: Descubrimiento y exploración del entorno

1. Identificar las características y funciones de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.
2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.

Área: Comunicación y representación de la realidad.

1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.
3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.

5.2.4 Competencias específicas de la propuesta didáctica.

Con esta propuesta didáctica se pretenden alcanzar las siguientes competencias:

- a) Adquirir hábitos de vida saludable relacionados con una buena alimentación y tener una buena higiene personal, para lograr una mayor autonomía personal.
- b) Reconocer, identificar y clasificar distintos tipos de alimentos según su frecuencia de consumo.
- c) Determinar qué alimentos son sanos y cuáles no.
- d) Identificar la figura del médico como alguien que nos puede ayudar a curarnos.
- e) Trabajar los sentidos a través de la manipulación de alimentos reales.
- f) Fomentar el autocuidado personal para lograr una mayor autonomía personal.

5.3 CONTENIDOS

Los contenidos que se trabajarán en esta propuesta didáctica en referencia al Decreto 37/2022, de 29 de septiembre por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil, en el primer curso.

Área crecimiento en armonía

- Imagen global y segmentaria del cuerpo: partes sencillas.
- Los sentidos: el cuerpo y el entorno.
- Integración sensorial: propiocepción y sistema vestibular: sensibilidad corporal y posición del cuerpo.
- El movimiento: coordinación de movimientos en actividades y desplazamientos (salto, carrera, baile), realización de movimientos de manejo con brazos y manos. Inicio en técnicas de respiración y relajación.
- El juego como actividad placentera, fuente de aprendizaje y relación con los demás. Normas de juegos sencillos. Juego dirigido.
- Destrezas manipulativas e iniciación de las habilidades motrices de carácter fino: pinza.
- Control postural en función de las acciones y situaciones.
- Necesidades básicas: identificación en relación con el bienestar personal.

- Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene.

Área descubrimiento y exploración del entorno

- Relaciones básicas de orden en la vida cotidiana. Correspondencia, clasificación y comparación atendiendo a un criterio.
- Nociones espaciales básicas en relación con el propio cuerpo, los objetos y las acciones, tanto en reposo como en movimiento, en espacio real y en espacio gráfico. Arriba-abajo, dentro-fuera, abierto-cerrado, cerca-lejos, delante-detrás, encima-debajo.
- Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.
- Secuencias de acciones o instrucciones para la resolución de tareas. Respeto de las opiniones de los demás.

Área comunicación y representación de la realidad

- El lenguaje oral en situaciones cotidianas: asambleas, conversaciones en parejas, pequeño y gran grupo, rutinas, juegos de interacción social, juego simbólico y expresión de vivencias. El adulto como modelo de referencia.
- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno y escuchar activamente.
- Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
- Aumento del vocabulario a través de proyectos, conversaciones, situaciones de aprendizaje y textos literarios. Distintas categorías y relaciones semánticas.
- Lenguaje descriptivo: objetos atendiendo a diferentes características (qué es, para qué sirve).
- Motricidad fina como base para la correcta adquisición de la pinza digital: coordinación de dedos, actividades manipulativas para conectar mano-cerebro, movimientos óculo-manuales.
- Otros códigos de representación gráfica: imágenes, pictogramas, símbolos, números.

- Situaciones de lectura a través de modelos lectores de referencia, para incentivar el gusto por leer.
- La canción como herramienta de comunicación, aprendizaje y disfrute en el aula de infantil.
- Materiales específicos e inespecíficos, posibilidades expresivas y creativas. Respeto y cuidado de los mismos.

5.4 METODOLOGÍA

Para la realización de esta propuesta didáctica he seguido los principios metodológicos de la etapa infantil según el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre por el que establece aquellos principios que se deben seguir en Castilla y León, para realizar una correcta ejecución de las sesiones.

El objetivo de esta etapa es el desarrollo de las dimensiones física, afectiva, social, cognitiva, artística y los valores cívicos de convivencia. Para lograr estos objetivos se hará especial hincapié en una atención individualizada de cada alumno, de tal manera que sean ellos mismos quienes marquen su propio ritmo en el aprendizaje. Para ello se alargará o acortará el tiempo dedicado a cada actividad según el interés o la necesidad que tenga el alumnado. Con esto conseguiremos que el aprendizaje se personalice no solo al grupo, sino también a cada alumno, siendo este el principal protagonista.

Todo ello con el objetivo de que los niños logren una mayor autonomía en sí mismos, adquiriendo experiencias emocionalmente positivas, nuevas destrezas, y una mayor libertad de movimiento. Utilizando como base el proceso de andamiaje, es decir, utilizando los conocimientos previos que tienen los alumnos a través de preguntas sobre el tema que se va a tratar en cada sesión antes de comenzar. Así podremos conocer cuál es el centro de interés de los niños respecto a la sesión que se va a trabajar y sobre la propuesta.

Por otra parte, utilizaremos el aprendizaje por modelado en cada una de las sesiones para que los niños puedan tener una figura a la que observar e imitar. Favoreciendo en todo momento un aprendizaje lúdico y estimulante en un ambiente

acogedor y en el que los niños puedan sentirse cómodos, para así lograr y construir una mayor autoestima.

Durante el desarrollo de las sesiones se favorecerá la interacción entre iguales en algunas actividades, mientras que en otras será el docente el que se convertirá en guía y mediador de la actividad.

El juego será la principal técnica a la hora de exponer las actividades y sesiones, para así, lograr un aprendizaje más lúdico y un mayor interés del alumno. Además, será globalizado utilizando el descubrimiento y la experimentación para conocer mejor el mundo, concretamente sobre los hábitos saludables, y así poder dar respuesta a cada una de las situaciones que se plantean.

En cuanto a los recursos empleados se emplearán en las sesiones aquellos que están adaptados a su edad y que intentan centrarse en su interés. Cada una de las actividades tendrá diferentes agrupaciones (gran grupo, pequeños grupos, individual), para así potenciar diferentes formas de comunicación, interacción y colaboración entre ellos. Por último, la organización del tiempo dependerá de cada sesión y del interés del alumnado, para así hacer hincapié en aquellas actividades que han gustado e interesado más al alumnado, dejando siempre tiempo para realizar todas las actividades planteadas en la sesión.

5.5 TEMPORALIZACIÓN

Sobre la organización de las sesiones se ha tenido en cuenta la organización tanto del centro, como del tiempo que me ha podido facilitar la tutora para realizar las sesiones. En concreto la propuesta se llevará a cabo durante siete días divididos en 4 semanas, donde las sesiones se han llevado a cabo a continuación de la asamblea. Es decir, se ha realizado la acogida al centro, la asamblea con sus rutinas, baño y la sesión programada. Estas han variado de tiempo según cada sesión, pero aproximadamente han sido de media hora cada una.

Tabla 1. Temporalización de las sesiones.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				10 de marzo Sesión 1: Frota que te frota.
13 de marzo Sesión 2: Adiós virus.	14 de marzo: Sesión 3: Arriba y abajo, de lado a lado.		16 de marzo: Sesión 4: Actitud postural.	
20 de marzo Sesión 5: De abajo a arriba.	21 de marzo: Sesión 6: Saludable o no saludable.			
	28 de marzo: Sesión 7: Llamamos al hada curalotodo			

5.6 RECURSOS EMPLEADOS

5.6.1 Recursos humanos.

Los recursos humanos necesarios para realizar las sesiones serán el profesor del aula ordinaria, quien guiará las actividades y en la sesión de Actitud postural, tendremos la ayuda de la profesora de psicomotricidad.

5.6.2 Recursos espaciales

La propuesta didáctica está planteada para realizarse en el aula ordinaria, excepto la sesión de actitud postural. Esta se realizará en el aula de judo, la cual está equipada con colchonetas para que los niños tengan una mayor comodidad.

5.6.3 Recursos materiales

Todas las sesiones están centradas en el cuidado del cuerpo y cada uno de los materiales estará adaptado a la edad a la que está dirigida la propuesta didáctica. Para realizarla necesitaremos los siguientes materiales:

- Material de baño (Esponja, champú, gel, toalla, etc.)
- Tarjetas del cuerpo.
- Bastoncillos
- Gel hidroalcohólico
- Fairy
- Agua y pimienta
- Platos
- Dentadura gigante
- 4 dentaduras pequeñas
- Globos
- Paracaídas
- Cartel y alimentos en la pirámide.
- Pirámide de cartón.
- Alimentos
- Fresa y gominola
- Fotografías de alimentos
- 2 cajas decoradas con cara sonriente verde y triste roja.
- Material médico: Tiritas, esparadrapo, jarabe, etc.
- Cuentos
- Canción

5.7 DESARROLLO DE LAS SESIONES VINCULADAS A LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

A continuación, se desarrolla la situación de aprendizaje en siete sesiones orientadas al aprendizaje de la alimentación y los diferentes hábitos de vida saludables con los que los niños puedan adquirir una mayor autonomía.

Tabla 2. Descripción de la sesión 1.

SESIÓN 1: Frota que te frota			
Agrupación:	En gran grupo e individual.	Duración.	20 minutos aprox.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento: <i>Bruno, el apestoso</i>. (Chambers, 2012) • Canción: <i>A bañarme</i> de El payaso Plim Plim. (El reino infantil, 2020). • Material de baño (Esponja, champú, gel, toalla, etc.) • Tarjetas del cuerpo (Anexo 1) • Bastoncillos 	Habilidades de pensamiento:	<p>Escuchar atentamente.</p> <p>Observar</p> <p>Comprender</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y describir para qué utilizamos cada elemento del baño. • Justificar y comprender porque es necesario tener una buena higiene. 		
Saberes básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la importancia de tener una buena higiene para tener buena salud. • Simula limpiar el cuerpo. • Toma conciencia de la importancia de lavarse el cuerpo. 		
Desarrollo de la actividad:	<p>Empezaremos la sesión leyendo el cuento de <i>Bruno, el apestoso</i>, para introducir los hábitos de higiene. Después les mostraremos diferentes materiales que solemos usar en el baño para que sean ellos mismos quienes expliquen su funcionamiento. A continuación, cantaremos y bailaremos la canción <i>A bañarme</i>.</p> <p>Por último, le daremos a cada niño una tarjeta del cuerpo de un niño sucio. Cada niño con un bastoncillo, deberán limpiar las manchas simulando que lavan su cuerpo.</p>		

Tabla 3. Descripción de la sesión 2

SESIÓN 2: Adiós virus			
Agrupación:	En gran grupo.	Duración.	20 minutos aprox.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento: <i>Fuera bichos</i> (Gil y Cantone, 2013a) • Gel hidroalcohólico • Fairy • Agua y pimienta • Platos 	Habilidades de pensamiento:	Percibir movimientos (cinestesia) Escuchar atentamente Observar Averiguar
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender porque debemos salvarnos las manos. • Experimentar la importancia de lavarse las manos. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la importancia de lavarse las manos con quitarse la suciedad. • Experimenta qué ocurre cuando nos lavamos las manos. • Toma conciencia de la importancia de lavarse las manos. 		
Desarrollo de la actividad:	<p>Comenzamos la sesión con la lectura del cuento <i>Fuera bichos</i> donde se nos explica la importancia de lavarse las manos para quitarnos la suciedad y bichos de estas.</p> <p>Después les daremos gel hidroalcohólico a cada niño y les explicaremos cómo deben lavarse las manos (palmas, entre los dedos, nudillos, etc.).</p> <p>Para finalizar realizaremos el experimento de la pimienta, colocaremos un plato con agua y pimienta negra en el centro, de dos en dos cogerán una gota de fairy con el dedo, tocarán el centro del plato y observarán como la pimienta se aleja. (Anexo 2)</p>		

Tabla 4. Descripción de la sesión 3

SESIÓN 3: Arriba y abajo, de lado a lado			
Agrupación:	En gran grupo e individual	Duración.	20-25 minutos aprox.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento: <i>Ris-ras , cepilla que cepillaras</i> (Gil y Cantone, 2013b). • Dentadura gigante (Anexo 3) • 4 dentaduras pequeñas (Anexo 3) • Bastoncillos 	Habilidades de pensamiento:	Escuchar atentamente Observar Relacionar causa y efecto
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la importancia del lavado de dientes para tener una buena higiene dental. • Emplear el bastoncillo como si fuera un cepillo para lavar los dientes adecuadamente. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la higiene dental con una buena salud. • Aplica lo aprendido sobre la importancia del lavado de dientes. • Toma conciencia de la importancia de lavarse los dientes para tener una buena salud dental. 		
Desarrollo de la actividad:	<p>Realizamos la lectura del cuento <i>Risa-ras , cepilla que cepillaras</i> sobre el cuidado de los dientes.</p> <p>A continuación, cogeremos la dentadura gigante y con un cepillo de dientes explicaremos los dientes (molares, colmillos e incisivos) y cómo debemos cepillarnos los dientes.</p> <p>Por último, les daremos una mandíbula a cada grupo (según como están sentados en las mesas), un bastoncillo a cada niño (simulará el cepillo de dientes), y deberán limpiar la dentadura con cuidado.</p>		

Tabla 5. Descripción de la sesión 4

SESIÓN 4: Actitud postural			
Agrupación:	En gran grupo y en parejas.	Duración.	20 minutos aprox.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Libro de yoga: <i>Yoga para niños</i> de Macarena Kojakovic (2006). • Globos • Paracaídas 	Habilidades de pensamiento:	Percibir movimientos (sinestesia) Observar Buscar alternativas Imaginar
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Replicar las diferentes posturas de yoga para adquirir mayor destreza física. • Componer diferentes posturas con sus cuerpos para transportar el globo. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Representa las diferentes posturas de yoga. • Replica las posturas de yoga. • Se esfuerza en hacer las diferentes posturas correctamente. 		
Desarrollo de la actividad:	<p>En esta sesión, comenzaremos dándoles un globo a cada pareja. Deberán llevarlo de un lado a otro de la clase de la manera que se indique (con la espalda, cabeza, manos, etc.), incluso les daremos la posibilidad de que sean ellos mismos quienes digan posibles opciones. Después cogeremos el paracaídas, empezando con el juego tierra, mar y aire. Dejaremos los globos en el centro y jugando al boti boti intentaremos que todos los globos salgan del centro del paracaídas.</p> <p>Para terminar, haremos una sesión de yoga siguiendo el libro <i>Yoga para niños</i>. Los niños imitarán las posturas y terminaremos con una relajación.</p>		

Tabla 6. Descripción de la sesión 5

SESIÓN 5: De abajo a arriba.			
Agrupación:	En gran grupo	Duración.	20-25 minutos aprox.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Cartel y alimentos en la pirámide. (Anexo 4) • Pirámide de cartón (Anexo 4) • Alimentos • Fresa y gominola 	Habilidades de pensamiento:	Agrupar y clasificar Observar Escuchar atentamente
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los alimentos presentados. • Distinguir donde debe colocarse cada alimento (verde, amarillo o rojo). 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Clasifica los alimentos según si se pueden comer todos los días, algunas veces, o en muy pocas ocasiones. • Elabora la pirámide de alimentos colocando el alimento en su lugar correcto. • Toma conciencia de que alimentos podemos conseguir más y cuáles menos. 		
Desarrollo de la actividad:	<p style="text-align: center;">Será la primera sesión centrada en la alimentación, en ella explicaremos en la pirámide cuales son los alimentos que debemos consumir diariamente, los que de vez en cuando, y los que muy de vez en cuando (con la ayuda de los colores verde, amarillo y rojo como un semáforo lo entenderán mejor).</p> <p style="text-align: center;">Para comprobar si lo han entendido les dejaremos que sean ellos quienes coloquen los alimentos reales en la pirámide.</p> <p style="text-align: center;">Por último, realizaremos un pequeño experimento en el que introduciremos una fresa en un vaso con agua y una gominola de fresa en un vaso con agua. El resultado lo veremos en la siguiente sesión.</p>		

Tabla 7. Descripción de la sesión 6

SESIÓN 6: Saludable...o no saludable			
Agrupación:	En gran grupo	Duración.	15 minutos aprox.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Fresa y gominola (sesión 5) • Fotografías de alimentos • 2 cajas decoradas con cara sonriente verde y triste roja. (Anexo 5) 	Habilidades de pensamiento:	Formular hipótesis Observar Agrupar y clasificar
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar y explicar qué ha ocurrido en el experimento. • Identificar los alimentos saludables y no saludables. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica y clasifica los alimentos. • Explica que ha ocurrido en el experimento. • Observa y realiza la clasificación de alimentos. 		
Desarrollo de la actividad:	<p style="text-align: center;">Antes de explicar qué ha sucedido con las fresas, les preguntaremos qué creen que puede haber ocurrido. Después se las enseñamos y les explicaremos que las gominolas están hechas de azúcar y colorante y que por eso se ha disuelto, en cambio la fresa real sigue prácticamente entera.</p> <p style="text-align: center;">Con esto les preguntaremos cuál creen que es el alimento saludable y no saludable. Por último, les colocaremos unas imágenes de alimentos en el centro y deberán introducirlas en la caja donde creen que corresponde, saludable o no saludable.</p>		

Tabla 8. Descripción de la sesión 7

SESIÓN 7: Llamamos al hada curalotodo			
Agrupación:	En gran grupo.	Duración.	15 minutos aprox.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento: <i>El hada curalotodo</i> (Gil y Cantone, 2015) • Material médico: Tiritas, esparadrapo, jarabe, etc. 	Habilidades de pensamiento:	Escuchar atentamente Observar Tocar
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los diferentes materiales y comprender su uso. • Relacionar la figura del médico como una persona que nos puede curar y ayudar, y no como alguien a quien tenerle miedo. 		
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica y describe para qué se utiliza cada uno de los materiales médicos. • Observa y experimenta con el material médico. • Se interesa por la figura del médico sin tenerle miedo. 		
Desarrollo de la actividad:	<p>Empezaremos preguntando a los niños que es lo que hacen ellos cuando se encuentran enfermos, guiando la conversación hasta llegar a cuando tienen que ir al pediatra.</p> <p>Después leeremos el cuento del hada curalotodo, donde nos presenta una doctora que es capaz de curar todo.</p> <p>A continuación, les mostraremos material médico que solemos tener en casa o que es muy común en el hospital para que puedan conocerlo y explicarles para que lo utilizamos (Anexo 6).</p>		

5.8 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Siguiendo el Decreto 37/2022 de Castilla y León la atención al alumnado debe de ser individualizada y adaptada a cada alumno. Según DUA (Diseño universal para el

aprendizaje), el aprendizaje debe ser “La universalización de la educación garantiza el acceso a este bien a toda la ciudadanía, pero hay que lograr que se garantice una educación de calidad para todos los estudiantes” (Pastor, 2019, p. 56).

Es por ello por lo que en todas las sesiones se priorizará la atención individualizada dando un mayor tiempo o mayor ayuda a quien lo necesite, intentado siempre mantener un ritmo adecuado para todo el alumnado. Cada niño tiene sus propias características y un ritmo de aprendizaje diferente al resto del grupo, por lo que no podemos establecer unos tiempos o actividades muy concretas sin cierta libertad para adaptarlas a cada alumno.

En esta propuesta en concreto, se dará una mayor ayuda a dos alumnos en el caso de necesitarla. En el primer caso, animando y repitiendo las indicaciones mirándola a los ojos, sentándola en un lugar cercano al profesor, además de dar más indicaciones o ayudas en caso de ser necesario. Y en el segundo caso intentado que en los momentos que se hagan preguntas o que tengan ellos que comunicarse, el alumno haga un esfuerzo por pronunciar la palabra. Por último, intentaremos que el alumno que se ha incorporado en marzo esté cómodo en el aula, comience a adaptarse a la rutina de trabajo durante las sesiones y que comience a comunicarse en el momento de la asamblea con soltura.

5.9 EVALUACIÓN

La evaluación nos permite analizar cómo se han desarrollado las sesiones en el aula, y cómo se han trabajado los procesos de enseñanza-aprendizaje propuestos, de tal manera que podamos saber si se han cumplido los objetivos esperados, si han servido de motivación para el alumnado y si se ha empleado una buena metodología.

Siguiendo el Decreto 37/2022 de Castilla y León, la evaluación se realizaría a través de la observación directa y a través de las producciones del alumnado. En cuanto a los agentes implicados en el proceso de evaluación, se hará especial hincapié en la evaluación que realizará el docente y la autoevaluación que haga el alumnado sobre su propio trabajo, la cual conoceremos a través de preguntas que haga el docente al alumno sobre su propio trabajo.

Llevaremos a cabo tres tipos de evaluaciones, una para los alumnos, otra para la profesora y una para el diseño de la propuesta didáctica. Cada una de ellas se evaluará a través de una observación directa y sistemática. Además, se llevará a cabo una rúbrica de evaluación para poder cotejar los datos de las actividades y así conocer cómo se ha desarrollado en general la propuesta didáctica en el aula.

Tabla 9.

Relación de las competencias específicas con los criterios de evaluación.

	Competencia específica	Criterio de evaluación
Área 1: Crecimiento en armonía.	1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.	1.1 Progresar en el conocimiento de su cuerpo reproduciendo acciones y reacciones relacionadas con el equilibrio, la percepción sensorial, el control respiratorio y la coordinación en el movimiento.
		1.2 Progresar en la representación gráfica de la figura humana identificando y nombrando las partes sencillas de su cuerpo.
		1.3 Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación dirigida en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, reproduciendo acciones del adulto e identificando sus posibilidades.
		1.4 Iniciarse en el uso de diferentes objetos, útiles y herramientas en situaciones de juego y en la realización de tareas cotidianas, mostrando un control progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino.

		1.5 Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo reproduciendo acciones del adulto e identificando sus posibilidades.
	3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.	3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con ayuda de un adulto mostrando una actitud respetuosa.
		3.3 Identificar normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.
Área 2: Descubrimiento y exploración del entorno.	1. Identificar las características y funciones de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.	1.3 Ubicarse en los espacios habituales, tanto en reposo como en movimiento, relacionando sus conocimientos acerca de las nociones espaciales básicas y jugando con el propio cuerpo y con objetos.
	2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos	2.3 Examinar con curiosidad el comportamiento de ciertos elementos o materiales a través de la manipulación o la actuación sobre ellos.

	de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean	2.6 Participar en proyectos grupales compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas.
Área 3: Comunicación y representación de la realidad.	1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.	1.1 Participar y escuchar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales en situaciones comunicativas sencillas, reproduciendo las normas de la comunicación social con ayuda del adulto, en función de su desarrollo individual.
	3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.	3.1. Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, experiencias propias e información, aumentando progresivamente su vocabulario interactuando en diferentes situaciones y contextos.
		3.3. Evocar y expresar ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas, con la ayuda del adulto.

Nota. Elaboración propia basada en el Decreto 37/2022.

5.9.1 Evaluación de los alumnos

Tabla 10. Evaluación de la sesión 1

Fecha: 10 de marzo de 2023		Sesión 1 Frota que te frota																	
Alumno/a (A)																			
Conseguido: Verde	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
En proceso: Amarillo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Destaca: Azul										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
No evaluado: N.E.																			
Se esfuerza en limpiar el muñeco sin dejar manchas.				N				N											N
			
				E				E										E	E
			
Relaciona lavarse el cuerpo con tener una buena higiene.				N				N											N
			
				E				E										E	E
			

Tabla 11. Evaluación de la sesión 2

Fecha: 13 de marzo de 2023		Sesión 2: Adiós virus																	
Alumno/a (A)																			
Conseguido: Verde	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
En proceso: Amarillo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Destaca: Azul										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
No evaluado: N.E.																			
Utiliza el gel hidroalcohólico para lavarse las manos correctamente siguiendo las instrucciones.																			
Relaciona el lavarse las manos con tener una buena higiene.																			

Tabla 12. Evaluación de la sesión 3

Fecha: 14 de marzo de 2023				Sesión 3: Arriba y abajo, de lado a lado.															
Alumno/a (A)																			
Conseguido: Verde	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
En proceso: Amarillo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
No conseguido: Rojo										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
No evaluado: N.E.																			
Utiliza el bastoncillo para limpiar los dientes correctamente.																			
Asociada el lavado de dientes con tener una buena higiene.																			

Tabla 13. Evaluación de la sesión 4

Fecha: 16 de marzo de 2023				Sesión 4: Actitud postural															
Alumno/a (A)																			
Conseguido: Verde	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
En proceso: Amarillo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Destaca: Azul										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
No evaluado: N.E.																			
Realiza de manera adecuada las posturas de yoga.				N				N										N	N
			
				E				E										E	E
			
Utiliza su cuerpo para trasladar el globo siguiendo las premisas.				N				N										N	N
			
				E				E										E	E
			
Propone nuevas maneras de trasladar el globo.				N				N										N	N
			
				E				E										E	E
			

Tabla 14. Evaluación de la sesión 5

Fecha: 20 de marzo de 2023	Sesión 5 De abajo a arriba.																		
Alumno/a (A)																			
Conseguido: Verde	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
En proceso: Amarillo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Destaca: Azul										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
No evaluado: N.E.																			
Relaciona cada nivel con la frecuencia de consumo.				N															N
Clasifica los alimentos según el nivel al que pertenecen				N															N

Tabla 15. Evaluación de la sesión 6

Fecha: 21 de marzo de 2023	Sesión 6: Saludable... o no saludable																		
Alumno/a (A)																			
Conseguido: Verde	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
En proceso: Amarillo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Destaca: Azul										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
No evaluado: N.E.																			
Clasifica los elementos según si son saludables o no saludables.																			
Percibe los cambios producidos en el experimento de las fresas.																			

Tabla 16. Evaluación de la sesión 7

Fecha: 28 de marzo de 2023									Sesión 7: Llamamos al hada curalotodo										
Alumno/a (A)																			
Conseguido: Verde	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
En proceso: Amarillo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Destaca: Azul										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
No evaluado: N.E.																			
Identifica el material sanitario con su uso.										N	N						N		
										.	.						.		
										E	E						E		
										.	.						.		
Muestra interés por la figura del médico sin tenerle miedo.										N	N						N		
										.	.						.		
										E	E						E		
										.	.						.		

Tabla 17. Evaluación final

Evaluación final																			
Alumno/a (A)																			
Conseguido: Verde	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
En proceso: Amarillo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Destaca: Azul										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
No evaluado: N.E.																			
Reconoce los diferentes alimentos clasificándolos según su frecuencia de consumo y si son saludables o no.																			
Utiliza un vocabulario correcto para nombrar los objetos y para expresarse.																			

Observa, experimenta y realiza hipótesis en los experimentos.																				
Escucha y actúa con atención en las diferentes actividades.																				
Muestra una actitud positiva y trabajadora a la hora de realizar las actividades.																				
Toma conciencia de la importancia de practicar los diferentes hábitos saludables, como lavado de dientes, manos, cuerpo, etc.																				

5.9.2 Evaluación de la propuesta

Tabla 18. Evaluación de la propuesta

	1	2	3	4	5
Las sesiones han llamado la atención del alumnado.					x
Las sesiones se han realizado en el tiempo estimado.		x			
El material ha sido el adecuado para el alumno.				x	
Las actividades han sido adaptadas a la edad de 3-4 años.				x	
La secuencia de actividades ha sido la correcta para la creación de la situación de aprendizaje.				x	
Las actividades han trabajado los objetivos que se pretendían alcanzar.					x

5.9.3 Evaluación de la profesora

Tabla 19. Evaluación de la profesora

	1	2	3	4	5
La profesora ha permitido que sean los alumnos los que marquen su ritmo de aprendizaje.					x
Ha motivado al alumnado a realizar las actividades.				x	
La atención de los alumnos ha sido captada y continuada.				x	
La profesora ha realizado una atención más individualizada en cada alumno, especialmente en aquellos que más lo necesitan.				x	
Ha tenido en cuenta la diversidad del alumnado en cuanto a sus capacidades y limitaciones.					x
Ha permitido que los alumnos realicen un andamiaje entre sus conocimientos previos y aquellos nuevos.				x	

5.9.4 Conclusión

En general el desarrollo de la programación ha dado resultados positivos, observamos que la mayoría de los niños han adquirido todos los conocimientos y objetivos que se tenían previstos en cada una de las actividades. En concreto, podemos observar que las actividades relacionadas con la alimentación son aquellas que más dificultades le ha supuesto a la hora de realizar las actividades. Probablemente esto sea debido a que a la hora de identificar los alimentos sabían nombrar que era, pero existía una especial confusión entre verduras y frutas, o clasificaciones más concretas. En cambio, encontramos que las sesiones 3 y 7 han tenido una mejor adquisición posiblemente debido a su carácter manipulativo. Sobre mi intervención creo que en

general ha sido bastante buena, teniendo que pulir algunos aspectos en los que la tutora me ayudó durante la sesión.

En cuanto a los aspectos de mejora, creo que habría que dar un mayor tiempo para realizar las actividades y permitir que los alumnos tengan un mayor tiempo de juego libre y manipulación.

6. CONCLUSIONES

Tras la realización del Trabajo Fin de Grado y de poner en práctica la propuesta “Cuerpo sano”, he llegado a las siguientes conclusiones.

Los hábitos saludables es un tema que se trabaja mucho en las aulas de infantil y en el hogar, principalmente para lograr que los niños adquieran una mayor autonomía en su vida diaria. Es por ello, que la propuesta ha sido muy bien acogida por los niños desde el primer momento.

Además de concienciar a los niños, creo que es necesario que sean también las familias un modelo positivo a seguir, y que colaboren con el niño poniendo en práctica todo lo aprendido en la propuesta. Durante la realización de las actividades, pude observar a los niños que han comenzado a realizar hábitos de forma autónoma y siendo conscientes de su importancia, pero también a aquellos otros que todavía no los realizan.

Es necesario que los niños tomen conciencia de los hábitos que ya pueden empezar a realizar de forma autónoma porque deben ponerlos en práctica. Creo que, en muchas ocasiones, comunicamos a los niños qué deben hacer, diciéndoles que es lo correcto sin darles una justificación lógica y argumentada.

Sobre la aplicación de la propuesta creo que en líneas generales fue muy satisfactoria, los niños desde la primera sesión se mostraron muy colaboradores y en todas las actividades realizadas en las sesiones se mostraban curiosos e interesados en aprender más. Destacar que las sesiones en las que mostraron mayor interés fueron, *De arriba a abajo* y *De lado a lado*, y *Adiós virus*, probablemente debido a que las actividades planteadas en ambas eran muy manipulativas y muy llamativas desde el punto de vista de los niños. Otra sesión que también fue muy bien recibida fue *De abajo a arriba*, debido al uso de alimentos reales que conocían, podían tocar, oler, etc. En mi opinión, el uso de materiales reales permite que los niños trabajen los conceptos desde un entorno más cercano y que puedan aplicar en su vida diaria.

Creo que estos hábitos se deben trabajar en infantil, especialmente en los primeros años, y después afianzar y ampliar en los siguientes años. Aunque es en el hogar donde más se forman los hábitos saludables, en el colegio también podemos aportar y reforzarlos. Para ello será necesario que exista una gran colaboración con las familias, para conocer la realidad de cada una, y trabajar desde ese punto de partida. Es inútil trabajar estos conceptos en el aula, si después en el hogar no los ven aplicados o son contradictorios.

Por otro lado, en la sesión *Llamamos al hada curalotodo*, creo que se consiguió el objetivo de cambiar la visión negativa que tienen muchos niños hacia la figura del médico como alguien que les va a hacer daño, a una persona que les puede ayudar.

Para finalizar, creo que la elaboración de este TFG también me ha servido para conocer qué hábitos se trabajan a la edad de tres años y cómo podemos cultivarlos en el aula.

7. LISTA DE REFERENCIAS

- Agencia Española de Nutrición y Seguridad Alimentaria (AESAN). (2013). Estudio ALADINO, Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad.
- Alba Pastor, C. (2019). Diseño Universal para el Aprendizaje: un modelo teórico-práctico para una educación inclusiva de calidad. *Participación Educativa*, 6 (9), 55-66.
- Alves, C. y Sansano, A. (Julio de 2017). *Hábitos alimentarios. Claves para una nutrición saludable para familias y personas con DID*. Dincat.
- Aparicio Fernández, N., Avila Salvatella, I., Ávila Torres, J. M., Chicón García, J., Cuadrado Vives, C., Diego Blanco, B., ... y Ludeña Pérez-Higueras, I. (2008). Guía de comedores escolares. España: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Bolaños Ríos, P. (2018). Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Instituto de Ciencias de la Conducta (ICC)* 27, 2992-3000.
- Carbajal Azcona, A. (septiembre de 2013). Manual de nutrición y dietética. Universidad Complutense de Madrid.
- Casas Esteve, R. y Gómez santos, S. F. (2016). Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. *Instituto DKV de la vida saludable*.
- Clavijo Chamorro, M. Z. (2011). Nutrición, dietética y alimentación. *Junta de Andalucía, Consejería de cultura*.
- Creciendo Sanos. (26 de mayo de 2014). La pirámide alimentaria infantil como base de la alimentación equilibrada. *Educo*.
- Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la comunidad de Castilla y León.
- El reino infantil. (10 de junio de 2020). *La Canción del Baño - Bath Song - A Bañarme Plim Plim*. [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=mNpD5_E6k8o
- Gil, C. y Cantone, A. (2013a). ¡Fuera bichos! En C. Vilella (Ed.), *Crece cuentos* (pp.30-35), Parramon.
- Gil, C. y Cantone, A. (2013b). Ris-ras, cepilla que cepillaras. En C. Vilella (Ed.), *Crece cuentos* (pp.48-53), Parramon.

- Gil, C. y Cantone, A. (2015). El hada curalotodo. En C. Vilella (Ed.), *Superhéroes en apuros* (pp.12-17). Parramon.
- López Gil, J. F. (2019). El paradigma de la alimentación saludable en educación primaria. ¿Nos estamos equivocando?. *Revista digital de Educación física* 56, 13-26.
- Luciano Soriano, M. C. y Molina Cobos, F. J. (1992). Rumiación y vómitos: Etiología, prevención y tratamiento. *Análisis y modificación de Conducta*, 18(58), 258-274.
- M. Chambers, (2012). Bruno, el oso apestoso. En B. Press (Ed.), *Cuentos para tener dulces sueños* (pp. 3-35). San Pablo.
- Martínez Redondo, M., Pérez Ferra, M., & Sierra Y Arizmendiariet, B. (2014). Incidencia de los hábitos educativos en el aprendizaje del alumnado de educación infantil. *Enseñanza & Teaching*, 32(2), 147. <https://doi.org/10.14201/et2014321147176>
- Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre por el que se establecen los requisitos para la verificación de títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, 312, de 29 de diciembre de 2007, pp. 474-482.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1948). Constitución de la organización mundial de la salud. p. 1.
- Oviedo-Padilla, K. P. y Lopez-Santaruz, H. D. (2022). PICA: más que un hábito oral en la infancia. *Odontología Pediátrica* 30(3),114-123.
- Programa Edalnu. (s.f.) Programa de educación en alimentación y nutrición. EDALNU. Recuperado el 9 de mayo de 2023 de <https://www.programaedalnu.es/>
- Pulido González, J. M. (2013). Las rutinas en educación inicial: Entre la mecanización y la transformación. *Educación y ciudad* 24, 81-92
- Real Academia Española. (2006). Cultura. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 10 de mayo de 2023, de <https://www.rae.es/desen/h%C3%A1bito>
- REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.

- Rodríguez, A. (2014). *Adquisición de hábitos alimenticios saludables. Una propuesta didáctica para Educación Infantil*. [Trabajo fin de grado]. Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Rodríguez Fernández, F. y Vidriales Fernández, R. (2008). Aprendizaje de hábitos de alimentación saludables en la infancia y adolescencia (I): Afrontar las dificultades a la hora de la comida. *Psicología y nutrición*. (pp. 67-74). Elsevier Masson.
- Vallet, M. (2004). *Educación a niños y niñas de 0 a 6 años*. CISSPRAXIS; Barcelona.
- WHO. 2017. Obesity and overweight. *World Health Organization Fact Sheet*, 311. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Zabalza, M.A. (2010). *Didáctica de la Educación Infantil*, Narcea; Madrid

ANEXOS

Anexo 1:



Anexo 2:



Anexo 3:



Anexo 4:



Anexo 5:



Anexo 6

