



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

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

TRABAJO FIN DE GRADO

PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL

Presentado por Marta Rodríguez González para optar al Grado de Educación Infantil
por la Universidad de Valladolid

Curso Académico 22/23

Tutelado por: Ana María Gallego Díaz

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG), surge de la importancia que supone promover hábitos saludables desde edades tempranas. La primera parte de este trabajo consiste en una fundamentación teórica relativa a los diferentes hábitos que se trabajarán más adelante y, en una segunda parte, se desarrolla el diseño de una propuesta didáctica que abordará tres pilares fundamentales de la salud, como son, la actividad física, la higiene y la alimentación.

El principal objetivo que se pretende alcanzar es concienciar al alumnado de llevar una vida saludable desde sus primeros años de vida con el fin de que adquieran hábitos que puedan llevar a cabo durante el resto de su vida.

Dicha propuesta ha sido puesta en práctica en un aula de 5 años del centro educativo María Montessori en Renedo de Esgueva (Valladolid).

Las valoraciones realizadas tras su puesta en práctica dejan constancia de que es posible promover determinados hábitos saludables en la población infantil.

PALABRAS CLAVE: hábitos de vida saludable, actividad física, higiene personal, alimentación saludable, educación infantil.

ABSTRACT

This End-Of-Degree Dissertation (known by the Spanish acronym *TFG*) aims to promote healthy habits from an early age. The first part of this dissertation covers the theoretical basis of the different habits, which will be worked upon later, and the second part is about a teaching proposal that will deal with three basic essentials of health: physical activity, hygiene and eating.

The main goal is to raise awareness amongst the students so that they practice healthy habits from their early years, with a view to acquiring routines that they will follow for the rest of their lives.

The aforementioned proposal has been practiced in a classroom of 5-year-old children within the *María Montessori* Education Centre in the town of *Rebedo de Esgueva*, in Valladolid province.

The evaluations carried out after its implementation show that it is possible to promote certain healthy habits in the child population.

KEY WORDS: healthy habits, physical activity, personal hygiene, healthy eating, child education.

INDICE

RESUMEN.....	2
1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. OBJETIVOS.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1 . Salud.....	9
4.2 . Actividad física	10
4.3 . Higiene.....	12
4.3.1 Higiene bucodental.....	13
4.4 . Alimentación.....	13
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	16
5.1 . MARCO NORMATIVO.....	16
5.2 . APRENDIZAJES ESENCIALES.....	16
5.3 . SABERES BÁSICOS	20
5.4 . METODOLOGÍA	23
5.5 . TEMPORALIZACIÓN	24
5.6 . SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y RECURSOS.....	25
5.7 . ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS	33
5.8 . EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE	33
6. CONCLUSIONES.....	35
7. REFERENCIAS	37
8. ANEXOS	41
<i>Anexo I: Pirámide alimentaria.....</i>	41
Anexo II: Imagen Dentadura.....	42
Anexo III: Modelo de fruta. Conejo saludable.....	43
Anexo IV: Modelo de fruta. Serpiente saludable.....	44
Anexo V: Modelo de fruta. Tortuguitas saludables	45
Anexo VI: Fotos intervención en el aula.....	46

1. INTRODUCCIÓN

Como todos sabemos, la preocupación por la salud es un fenómeno actual con creciente importancia y consecuencias sociales. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) la define como, “*estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”.

En la actualidad, se están produciendo cambios comportamentales y actitudinales en los diversos ámbitos de nuestra vida, los cuales están caracterizados por la aparición de estilos de vida inadecuados, como, por ejemplo, el abuso de la comida basura o comida precocinada, ya que las familias dedican cada vez más tiempo al trabajo, lo que conlleva dedicar menos tiempo a cocinar. Como resultado, los trastornos alimentarios como la obesidad o la anorexia van en aumento y tienen otras consecuencias perjudiciales para la salud y el desarrollo psicológico de los niños¹.

Se considera que, así como el ámbito familiar juega un papel importante en la implantación de estilos de vida saludables, la escuela también debe ser responsable de la promoción de estos, ya que los maestros son los que sostienen un contacto directo y continuo con los niños. Por ello, a continuación, para conseguir implantar hábitos saludables en los más pequeños, se plantea una propuesta didáctica, con la finalidad de fomentar algunos de estos, como son, la actividad física, la higiene y la alimentación, puesto que son los tres pilares básicos de una correcta salud, y por ello, se valora que estos contenidos son fundamentales para trabajar en la etapa de Educación Infantil.

¹ A lo largo del presente trabajo se utilizará el uso genérico del masculino, facilitando así la redacción y la lectura del texto.

2. JUSTIFICACIÓN

La creación de hábitos de vida saludables desde la infancia tiene una importancia fundamental, por lo que, tanto familiares como maestros, deben implicarse en enseñarlos e inculcarlos y darles un buen ejemplo, puesto que como sabemos, la Teoría del Aprendizaje Social planteada por Bandura, concibe el aprendizaje como un proceso mediante el cual se da tanto por la observación como por imitación (Nuñez Manzueta, Ana M, 2022). Por ello, se considera importante, que tanto familiares como maestros se coordinen, para favorecer el desarrollo integral de los niños.

Un hábito se puede definir como “una conducta aprendida, que es repetida regularmente y depende de poco o ningún raciocinio” (José Luis Lozano, 2017). Una vez que una acción se convierte en un hábito, ya no cuesta trabajo hacerlo porque no se piensa de forma consciente, sino que pasa al plano de lo automático. Si estos hábitos adquiridos son saludables, pueden acompañar al niño el resto de su vida mejorando la calidad de esta.

La elección del tema “Hábitos de vida saludable en Educación Infantil”, se debe a la importancia de crear dichos hábitos desde edades tempranas. Bien es cierto, que, en los últimos años, se han implantado menús saludables en los comedores, el aseo antes de almorzar o el almuerzo saludable, pero se considera que no es suficiente, que hay que trabajar en las aulas los diferentes hábitos para que los niños puedan interiorizarlos y sean conscientes de los problemas que puede derivar llevar una vida poco saludable.

Como futura docente, me preocupa que en las aulas pueda haber diferentes enfermedades como, la obesidad, la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares etc. Por ello, se considera necesaria la realización de una propuesta didáctica cuyo fin es fomentar hábitos saludables en educación infantil.

En definitiva, debido a todo lo comentado anteriormente, considero que es bastante importante trabajar este tema en las escuelas, ya que es el lugar en el que más tiempo pasan y donde aprenden valores, actitudes y contenidos que les enriquecerán y les ayudarán a formar su personalidad.

Para finalizar, cabe destacar, que con la realización de este trabajo se desarrollan las competencias generales establecidas por el R. Decreto 1393/2007, por el que se establece

la ordenación de las enseñanzas universitarias² y las competencias específicas que aparecen en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil, recogidas en la Versión 5, 13/06/2011.

² Recuperado de: <http://www.feyts.uva.es/sites/default/files/MemoriaEducacion-Infantil-version-5.pdf>

3. OBJETIVOS

Para la realización del presente TFG (Trabajo de Fin de Grado) se han establecido diferentes objetivos. El principal que se pretende conseguir, es fomentar hábitos de vida saludable, en concreto, la actividad física, la higiene y la alimentación en alumnos de Educación Infantil, con el fin de que los vayan interiorizando y poniendo en práctica tanto en el aula como en casa y así, que perduren en el tiempo.

Otros objetivos que se pretenden alcanzar son los siguientes:

- Realizar una propuesta didáctica que permita a los niños aprender y tener conciencia de la importancia que tiene la salud en nuestras vidas, basada en la enseñanza de adquisición de hábitos saludables en el aula de educación infantil.
- Buscar información sobre hábitos de vida saludables en la infancia, profundizando en la alimentación, la higiene y la actividad física.
- Analizar la información producida por diferentes autores sobre los hábitos de vida saludable.
- Investigar sobre los beneficios que ofrece la promoción de hábitos saludables en la escuela.

Para finalizar, cabe mencionar, que los objetivos específicos para el desarrollo de la propuesta didáctica, se encuentran más adelante, dentro de dicho apartado.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Salud

En primer lugar, es conveniente definir el concepto de salud. El concepto de salud ha sufrido numerosos cambios a lo largo de la historia, pero el término aceptado en la actualidad es definido por la OMS (2023), el citado en la Introducción, el cual afirma que, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de afecciones o enfermedades”. El cuidado de la salud es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. Es fundamental educar a los niños para que adquieran hábitos saludables y mantengan un buen estado de salud. Es importante reconocer la importancia de la salud y bienestar en los primeros años de vida.

La educación para la salud combina diferentes experiencias de aprendizaje que ayudan tanto a las personas como a las comunidades a mejorar su salud (Unicef, 2023).

Perea Quesada, R (2014), hace referencia a que la educación para la salud es, “un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientando hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva” (p.15).

Además, asegura que, aunque la educación para la salud tiene una función preventiva y correctiva, la finalidad principal consiste en promover estilos de vida saludables, y no en evitar enfermedades en sí. Por ello, dicho aspecto de la educación debe considerarse uno más en la formación del niño, ocupando un lugar adecuado entre el resto de enseñanzas. Además, la salud también es un derecho que debe ser protegido por todos y para todos.

Para finalizar, a modo resumen, cabe destacar, que la salud es importante porque permite el desarrollo humano, el disfrute de la vida y el crecimiento, (Roche, 2019 – recuperado en marzo de 2023)

4.2. Actividad física

Según Definición ABC (2023), podemos definir actividad física como, “toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza”.

Para la Organización Mundial de la Salud (2021), la actividad física en niños es beneficiosa ya que mejora la forma física, la salud cardiometabólica, la salud ósea y la salud mental. Además, dicho artículo recomienda que los niños realicen al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria, principalmente aeróbica de intensidad moderada.

La educación física es una parte integral de la educación infantil y juega un papel crucial en la salud y el desarrollo de los niños. La mayoría de los educadores de la primera infancia asumen un papel activo en la promoción de la actividad física entre sus alumnos. Entienden lo importante que es ayudar a los niños a desarrollar cuerpos fuertes.

Feda (2021), hace referencia a que los altos niveles de inactividad física en la primera infancia se han relacionado con posibles problemas de salud en un futuro, como enfermedades cardiovasculares y obesidad. Por lo tanto, promover la actividad física durante la primera infancia es crucial para el futuro de un niño. Además, los maestros utilizan las clases de educación física o psicomotricidad para enseñar también materias importantes como el lenguaje o conceptos como números, letras, colores y formas.

Algunos factores de riesgo de sobrepeso según Moreno Aznar y Lorenzo Garrido (2023) son: el poco o excesivo peso al nacer, el crecimiento intrauterino restringido con crecimiento rápido posnatal, la ingesta elevada de proteínas y de energía en los primeros meses de vida, una alta tasa de crecimiento durante los primeros 12 meses de vida, la ausencia o poco tiempo de lactancia materna, introducción precoz de la alimentación complementaria, rebote de adiposidad temprano; y como desencadenantes, la ingesta de bebidas azucaradas y de otros alimentos con alta densidad energética y el senderismo.

La práctica recurrente de actividad física, además de los ya conocidos beneficios físicos que trae consigo, los cuales se ven reflejados en un estado óptimo de salud,

también está asociada a la estimulación del aspecto mental, el aprendizaje, la concentración y el rendimiento académico en los escolares, (Viteri y López, 2017). Además, según Fedá (2021), la actividad física también es importante para el óptimo desarrollo psicomotriz del niño, produciendo una mejora y aumento de sus posibilidades motoras, fuerza, coordinación, etc., además de mejorar sus funciones cardiovasculares como prevención de futuras enfermedades. Les permite expresarse a través del movimiento y la expresión corporal, relacionarse con otras personas, y conservar y mejorar la salud entre otras.

Los padres pueden desempeñar un papel importante para ayudar a sus hijos a ser físicamente más activos. Algunas sugerencias son: hablar con el médico para que ayude a comprender al niño por qué es importante la actividad física; encontrar una actividad o deporte divertida, que le guste y disfrute con ella; elegir una actividad que sea apropiada desde el punto de vista del desarrollo; planificar de antemano, es decir, asegurarse que haya un lugar y una hora conveniente para realizar el ejercicio; proporcionar un entorno seguro; utilizar juguetes activos, como pelotas, cuerdas, etc.; ser un modelo a seguir, jugar con su hijo, establecer límites de pantalla, incluyendo la televisión y no exagerar la actividad. (Healthychildren, 2023).

Entre los diferentes tipos de actividades físicas que los niños pueden realizar, encontramos actividades a través de tareas cotidianas como caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín y ayudar con las tareas domésticas; mediante actividades físicas dirigidas, educación física escolar, práctica de juegos y deportes, desarrollo de las cualidades físicas, expresión corporal y actividades en la naturaleza; a través de actividades físicas dirigidas en el tiempo libre, ir a clase de baile, gimnasia, natación o entrenar en un equipo deportivo. Y mediante actividades físicas espontáneas, juegos infantiles, juegos de calle y patio, como el pilla-pilla, el pañuelo, el escondite, etc. o bailes y danzas, (Webconsultas, 2023).

4.3. Higiene

Según la Real Academia Española (RAE, 2022), la higiene es, “la parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades”. Uno de los aspectos principales del cuidado personal y que más cuesta llevar a cabo cuando eres niño es la higiene personal. Los momentos más difíciles del día a día de los padres con niños pequeños es estar pendientes de que se laven los dientes o las manos. Es un proceso costoso enseñar cuándo y cómo deben lavarse, pues muchas veces no lo hacen y, si lo realizan, tienden a pensar que haciéndolo rápido es suficiente. Por ello, a través de la práctica diaria y el ejemplo, los padres deben enseñar a los niños cómo desinfectar cada parte de su cuerpo. Pero sería beneficioso que estos momentos dedicados a los hábitos de higiene personal fueran placenteros y los niños los disfrutaran.

Una higiene adecuada significa una mejor salud en general. Son pequeñas acciones como lavarse las manos antes de las comidas o cepillarse los dientes al menos 3 veces al día.

Para Arias y Carmona (2017), el autocuidado corresponde a una serie de conductas aprendidas por los seres humanos desde las primeras etapas del ciclo vital en su proceso en la educación inicial, primaria y secundaria, las cuales impactan de manera positiva en todas sus dimensiones, en especial en la salud, puesto que muchas enfermedades pueden ser prevenidas con unas adecuadas prácticas de autocuidado, como es el caso del lavado de manos, la higiene corporal y oral.

La Organización de las Naciones Unidas (2020) asegura que un tercio de la población en el mundo no puede acceder a los servicios ni posee las circunstancias que le permita la higiene básica y que, en este caótico escenario, son los niños los de mayor vulnerabilidad y riesgos.

Unicef (2021) sostiene que los hábitos de higiene a enfatizar en los niños en merced de su salud, bienestar y, a la vez, mejor modo de vida radican en hábitos relacionados con el agua, el aire, el suelo, hábitos para protegerse de gripes estacionales y epidemiales.

4.3.1 Higiene bucodental

La Organización Mundial de la Salud (2021), define la caries en la primera infancia como, “caries caracterizadas por la presencia de uno o más dientes afectados por lesiones cariosas o lesiones de mancha blanca en dientes de leche, pérdida de piezas dentarias debida a caries, o superficies dentales obturadas en dientes afectados de un niño menor de seis años. Se ha observado que los niños con caries en la primera infancia tienen un número elevado de dientes afectados por enfermedad progresiva”. Por otro lado, según la OMS (2021), los primeros dientes de leche salen en la infancia, aproximadamente a los seis meses de edad, y la dentición primaria de 20 dientes se completa aproximadamente a los 30 meses. En un porcentaje inaceptablemente alto de niños, esos dientes no permanecen sanos, sino que son devastados y, en ocasiones, totalmente destruidos por la caries dental, la cual es una enfermedad no transmisible. La caries en la primera infancia se diferencia por su rápido desarrollo, su diversidad en cuanto a factores de riesgo y métodos de control.

4.4. Alimentación

La alimentación es un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. A partir de la etapa infantil se puede plantear desde diferentes perspectivas en función de los autores consultados. De este modo, Manuel Hernández (1993, p.1), indica que *“la importancia de la alimentación infantil, no se limita a su decisiva influencia sobre el crecimiento. Las deficiencias nutritivas, bien sean debidas al consumo de dietas carentes de algunos de los nutrientes esenciales o insuficiente utilización digestiva de los mismos, dan lugar al desarrollo de cuadros clínicos bien conocidos”*.

Por otro lado, Sebastián (2020) afirma que la nutrición y la alimentación son dos conceptos relacionados entre sí, parecidos, pero no iguales. Por lo que se debe diferenciar entre ellos; para ello detalla algunos conceptos básicos que facilitan el entendimiento de ambos.

- **Alimentación:** es la acción de comer cuando tenemos hambre. Está relacionada con la ingesta de alimentos. Estos pueden ser sanos o no.

- **Nutrición:** es el proceso orgánico, por el cual, el alimento es procesado por el organismo para conseguir los nutrientes macro (grasas, hidratos de carbono y proteínas) y micro (vitaminas y minerales) necesarios para mantenerlo bien regulado.

Los alimentos están formados por distintos tipos de nutrientes. Las proteínas que nos ayudan a crecer y reparar nuestro cuerpo, los hidratos de carbono y las grasas que proporcionan energía a nuestro cuerpo y las vitaminas y minerales que hacen que el cuerpo funcione de manera correcta. Por ello, la importancia de la ingesta de nutrientes es tan grande que si carecemos de ellos en nuestra dieta, podemos enfermarnos e incluso morir.

La dieta juega un papel importante en el desarrollo del cerebro en la etapa infantil. El cerebro se desarrolla más rápidamente durante los primeros años de vida y continúa desarrollándose durante la adolescencia. Es por eso que los niños de todas las edades necesitan una dieta rica en nutrientes para que sus cerebros se desarrollen adecuadamente. Para ello, la pirámide de los alimentos nos informa sobre cómo alimentarnos de forma correcta. Los alimentos que están en la parte superior no deberíamos tomarlos, sólo de vez en cuando y en pequeñas cantidades. Los alimentos de la zona media de la pirámide debemos tomarlos varias veces a la semana. Y los alimentos de la base debemos consumirlos todos los días y en mayor cantidad que el resto. (*Ver anexo I*).

En general, la alimentación y la nutrición tienen un impacto vital en el desarrollo del cerebro de un niño. Los problemas de alimentación, ya sea por exceso o por deficiencia, pueden tener un impacto en muchas áreas de la vida, incluido el rendimiento académico.

Sin embargo, aunque el balance energético es importante a corto plazo para el control del peso corporal, el patrón y hábitos alimentarios son los factores determinantes a largo plazo (Beltrá et al., 2020).

Perea Quesada, R (2014, p.111), afirma que, *“una buena alimentación es importante en todas las edades pero cobra una especial importancia en los primeros años de vida. Actualmente se sabe que el periodo de vida que comprende desde la época fetal*

hasta los cinco años, es decisivo tanto en el crecimiento físico como psíquico, y que el retraso que un niño pueda sufrir durante este periodo es difícil de superar.

Castro Jiménez, R.A (2015), expone que una buena alimentación sana y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños y es determinante para el buen funcionamiento del organismo, un buen crecimiento, aprendizaje, comunicación, pensamiento, socialización y una óptima capacidad de adaptación a nuevos entornos y nuevas personas, correcto desarrollo psicomotor y, en última instancia, ayuda a prevenir los factores de riesgo que afectan a la aparición de determinadas enfermedades.

El aprendizaje de hábitos alimentarios es un proceso muy importante en los primeros años de vida. Eso es porque, además de proporcionar una buena nutrición y promover un crecimiento adecuado, ayuda a desarrollar hábitos saludables en la edad adulta.

La alimentación de los niños en edad preescolar y escolar tiene como objetivo asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo, teniendo en cuenta su actividad física y fomentando hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Datos recientes del estudio de ALADINO 2019 (García-Solano et al., 2021), muestran que la prevalencia de sobrepeso actual es del 23,3% y la de obesidad del 17,3% en la población infantil española de 6 a 9 años, según los estándares de situación ponderal de la OMS.

Según Moreno Aznar y Lorenzo Garrido (2023), los síndromes genéticos y/o endocrinológicos representan solo el 1% de la obesidad infantil, correspondiendo el 99% restante a obesidad nutricional, simple o exógena. Por otro lado, también hacen referencia a que la práctica de, al menos, 60 minutos diarios de ejercicio físico moderado o intenso previene la aparición de obesidad en niños y adolescentes.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1. MARCO NORMATIVO

Para la realización de la siguiente propuesta didáctica se han tenido en cuenta los siguientes documentos:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de educación.
- **Real Decreto 95/2022**, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de educación infantil.
- 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.

5.2. APRENDIZAJES ESENCIALES

- Objetivos generales de etapa:
 - Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
 - Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
 - **Iniciarse** en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y **en el movimiento**, el gesto y el ritmo.

- Competencias clave:
 - Competencia en comunicación lingüística (CCL)
Se lleva a cabo esta competencia puesto que, durante el desarrollo de las actividades, los niños hablan, escuchan e interactúan entre ellos.
 - Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)
Se consigue esta competencia ya que, durante el desarrollo de alguna actividad, los niños han utilizado el pensamiento, han observado y experimentado.
 - Competencia digital (CD)
Se alcanza esta competencia debido a que, durante el desarrollo de algunas actividades, se utiliza la tecnología digital (pantalla digital).

- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)
Se obtiene esta competencia puesto que, a través de alguna de las actividades, se contribuye al bienestar físico y a llevar una vida saludable.
- Competencia ciudadana (CC)
Se adquiere esta competencia debido a que, durante el desarrollo de las diferentes actividades, los niños participan y trabajan de forma responsable.
- Competencia emprendedora (CE)
Se lleva a cabo esta competencia ya que, durante el desarrollo de algunas actividades los niños son creativos, tienen iniciativa, utilizan el pensamiento crítico y son capaces de resolver problemas.
- Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)
Se alcanza esta competencia debido a que, durante el desarrollo de las diferentes actividades, los niños se esfuerzan por comprender, desarrollan y expresan sus propias ideas y un sentido de pertenencia a la sociedad.

– Competencias Específicas de las áreas:

Crecimiento en armonía

- **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.
- **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.

Descubrimiento y exploración del entorno

- 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.

Comunicación y representación de la realidad

- 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.
- Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

- Criterios de evaluación de las competencias específicas por área:

Crecimiento en armonía

Competencia específica 1:

- 1.1 **Progresar en el conocimiento de su cuerpo** ajustando (anticipando, adaptando, programando) acciones y reacciones, y **desarrollando 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 integrando y comparando las distintas partes de su cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 3:

- 3.1 Respetar la secuencia temporal asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y mostrando comportamientos respetuosos hacia las demás personas.
- 3.2 Adquirir y definir normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.

Descubrimiento y exploración del entorno

Competencia específica 1:

- 1.1 Establecer distintas relaciones entre los objetos reconociendo y comparando sus cualidades o atributos y funciones, mostrando curiosidad e interés.
- 1.2 Ubicarse adecuadamente en los espacios habituales, tanto en reposo como en movimiento, aplicando sus conocimientos acerca de las

nociones espaciales básicas de manera justificada y jugando con el propio cuerpo y con objetos.

Comunicación y representación de la realidad

Competencia específica 1:

- 1.1 Participar y escuchar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales, en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, atendiendo a las normas de la comunicación social con actitud cooperativa, en función de su desarrollo individual.
- 1.2 Interactuar con distintos recursos digitales, familiarizándose con diferentes medios y herramientas digitales de forma cada vez más autónoma.

Competencia específica 2:

- 1.1 Interpretar de forma eficaz los mensajes verbales y no verbales e intenciones comunicativas de sus iguales y de los adultos respondiendo de forma adecuada.
- 1.2 Interpretar los mensajes transmitidos mediante representaciones o manifestaciones artísticas, también en formato digital, reconociendo la intencionalidad del emisor, mostrando curiosidad e interés y una actitud responsable.

– Objetivos didácticos:

- Modificar las conductas poco saludables o perjudiciales para la salud.
- Promover el trabajo en equipo para la consecución de fines comunes.
- Diferenciar los utensilios adecuados asociados a cada uno de los hábitos saludables: actividad física, higiene y alimentación.
- Facilitar a los niños los conocimientos necesarios que les permita reflexionar sobre los beneficios que aportan la actividad física, la higiene y la alimentación.
- Tener capacidad de representar utensilios propios de actividad física, higiene y alimentación con objetos de la clase.
- Comprender la importancia del ejercicio físico.
- Aprender a controlar el equilibrio entre cuerpo y mente.

- Controlar la propia respiración.
- Mejorar la flexibilidad de las articulaciones.
- Potenciar el desarrollo de los músculos motores.
- Comprender la importancia de la higiene.
- Prevenir enfermedades.
- Aprender hábitos de higiene diaria.
- Usar correctamente los materiales específicos para la higiene.
- Identificar la utilidad de los materiales de higiene corporal.
- Conocer la utilidad de los utensilios de higiene bucodental.
- Desarrollar autonomía en la higiene bucodental.
- Diferenciar algunos alimentos que favorecen las caries.
- Comprender la importancia de la alimentación saludable.
- Estimular el interés por la comida sana.
- Despertar el interés por actividades de la vida cotidiana, como la cocina.
- Motivar al alumnado a comer bien y disfrutar de su alimentación.
- Fomentar el consumo de alimentos saludables, como la fruta.

5.3. SABERES BÁSICOS

Crecimiento en armonía

A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.

- Imagen global y segmentaria del cuerpo: ubicación y representación. Características individuales.
- Representación gráfica de la figura humana con detalles.
- El movimiento: control progresivo de la coordinación, el tono, el equilibrio y los desplazamientos. Técnicas de respiración y relajación.
- Destrezas manipulativas y control de las habilidades motrices de carácter fino.
- Posibilidades de acción: juego y ejercicio físico como conducta saludable.

B. Desarrollo y equilibrio afectivos.

- Estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas.
- Estrategias para desarrollar actitudes de escucha y de respeto hacia los demás.

- Valoración del trabajo bien hecho: desarrollo inicial de hábitos y actitudes de esfuerzo, constancia, organización, atención e iniciativa.
- C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.
- Necesidades básicas: identificación, manifestación, regulación y control en relación con el bienestar personal.
 - Hábitos y prácticas sostenibles y ecosocialmente responsables relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.
 - Actividad física estructurada con diferentes grados de intensidad.
 - Rutinas: planificación secuenciada de las acciones para resolver una tarea; normas de comportamiento social en la comida, el descanso, la higiene y los desplazamientos, etc.
- D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.
- Trabajo en equipo: responsabilidades individuales y destrezas cooperativas.

Descubrimiento y exploración del entorno

- A. Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de los objetos, materiales y espacios.
- Nociones espaciales en relación con el propio cuerpo, los objetos y las acciones, tanto en reposo como en movimiento, en espacio real y en espacio gráfico. Derecha-izquierda, sobre-bajo, a un lado-al otro, juntos-separados, entre, alrededor de.
- B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad.
- Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre experiencias previas y nuevas; andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.
- C. Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto.

Comunicación y representación de la realidad

A. Intención e interacción comunicativas.

- Formas socialmente establecidas (saludar, despedirse, pedir disculpas, dar las gracias, solicitar y ofrecerse a ayudar).

B. Las lenguas y sus hablantes.

- Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.

C. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.

- 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. Interés por participar, ser escuchado y respetado.
- Lenguaje descriptivo: objetos atendiendo a diferentes características (qué es, cómo es y para qué sirve), personas (rasgos físicos y cualidades personales), láminas, lugares o situaciones siguiendo una secuencia ordenada y lógica, y empleando estructuras verbales progresivamente más largas.

D. Aproximación al lenguaje escrito.

- Intención comunicativa y acercamiento a las principales características textuales y paratextuales (título, imágenes). Primeras hipótesis para la interpretación y comprensión.
- 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.

E. Aproximación a la educación literaria.

- Vínculos afectivos y lúdicos con los textos literarios, escucha y comprensión de retahílas, cuentos, poesías, rimas, adivinanzas, refranes, trabalenguas, tradicionales y contemporáneos, contextualizándolos.

F. El lenguaje y la expresión musicales.

- La canción como herramienta de comunicación, aprendizaje y disfrute en el aula de infantil.

- Propuestas musicales en distintos formatos (canciones, bailes, danzas, ritmos, retahílas, instrumentaciones, juegos, audiciones).
- G. El lenguaje y la expresión plásticos y visuales.
- H. El lenguaje y la expresión corporales.
- I. Alfabetización digital.
- Función motivadora, lúdica y educativa de los dispositivos y elementos tecnológicos de su entorno.
 - Uso saludable y responsable de las tecnologías digitales y de contenidos apropiados.

5.4. METODOLOGÍA

La finalidad de esta etapa es contribuir al desarrollo integral del alumnado en todas sus dimensiones, por ello, la metodología a llevar a cabo se basa principalmente en la construcción de nuevos aprendizajes a partir de los conocimientos e ideas previas que el alumnado haya podido adquirir en cursos anteriores o fuera del contexto escolar, para que, de esta forma, se favorezca el aprendizaje significativo.

Por otro lado, el alumnado tendrá, la mayor parte del tiempo, un papel activo y participativo, para que puedan construir su conocimiento por ellos mismos, gracias a la experimentación y a la realización de las diferentes actividades.

Por tanto, el docente actuará de guía teniendo como propósito ayudar y motivar al alumnado.

A lo largo de las diferentes sesiones, encontraremos algunas actividades de carácter lúdico, con el fin de conseguir un aprendizaje por parte de los alumnos de forma más natural y atractiva para ellos.

En este caso concreto, no es necesario la presencia de un docente de apoyo ni de la utilización de adaptaciones curriculares, puesto que en el grupo de alumnos en el que se va a llevar a cabo no hay ningún niño con necesidades educativas especiales.

Por último, es conveniente explicar que las diferentes sesiones se han diseñado teniendo en cuenta las ventajas de los distintos agrupamientos en un aula. Por ejemplo, en algunas sesiones, se ha considerado oportuno considerar el trabajo individual, dada la concentración y silencio que han de darse para la realización concreta de ciertas actividades. Sin embargo, en otras sesiones se ha optado por

agrupar a los alumnos, con el fin de favorecer la comunicación y las relaciones interpersonales entre ellos, así como el de fomentar el trabajo cooperativo desde el respeto y compañerismo.

5.5. TEMPORALIZACIÓN

La presente propuesta se desarrollará durante el segundo trimestre del curso escolar, durante el mes de marzo, con una duración de 4 semanas. Cada semana contará con 3 sesiones, (lunes, miércoles y viernes). La primera semana se dedicará principalmente a explicar la importancia de cada hábito, visualizar un cuento, realizar un experimento y aprender alguna canción. Las siguientes semanas estarán dedicadas a realizar diferentes actividades prácticas, con la finalidad de que los niños vayan adquiriendo e interiorizando algunos hábitos de vida saludable.

Las situaciones de aprendizaje se llevarán a cabo en la franja horaria que abarca desde las 10:30 a las 11:00 horas, siendo flexible para utilizar más o menos tiempo en función de las actividades que se vayan a realizar o posibles imprevistos que puedan surgir.

Estas situaciones de aprendizaje seguirán el siguiente cronograma:

DÍA DE LA SEMANA	LUNES		MIÉRCOLES		VIERNES
ACTIVIDAD A REALIZAR	Actividades relacionadas con la Actividad física		Actividades relacionadas con la higiene		Actividades relacionadas con la Alimentación

Para concluir, debemos decir que lo ideal sería que esta propuesta de intervención tuviera lugar al inicio del curso escolar, donde, a partir de diversas actividades iniciales los niños comiencen a adquirir hábitos de vida saludables de forma rutinaria, de manera que esto permita llevar a cabo una adecuada observación, análisis y evaluación tanto de la progresión y avance del alumnado, como de los aprendizajes adquiridos a través de diversas herramientas de evaluación al finalizar la etapa escolar.

5.6. SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y RECURSOS

Actividad física:

Situación de aprendizaje n°1: “Paco, el cocodrilo que no hacia ejercicio”	
Tipo de tarea	Adquisición de nuevos aprendizajes
Espacio	Aula de 5 años
Duración	30 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Grupal
Recursos	Pizarra digital y ordenador.
Desarrollo	<p>Lo primero a llevar a cabo para realizar esta situación de aprendizaje, es sentarse en la asamblea. Una vez se han colocado los niños, se les preguntará qué saben sobre la actividad física o el deporte y, si realizan alguno, cuantos días a la semana, qué deporte realizan, etc.</p> <p>Una vez hayan dado respuesta a las diferentes preguntas, se explicará la importancia y beneficios que tiene realizar ejercicio, así como los inconvenientes de no realizarlo.</p> <p>Para finalizar, se visualizará el cuento “Paco, el cocodrilo que no hacia ejercicio”, el cual trata de Paco, un cocodrilo que no le gustaba hacer ejercicio. Casi todo el día lo pasaba encerrado en su cuarto, jugando con el ordenador y con la Tablet. Un día, se da cuenta que no puede moverse porque está muy gordo, y gracias al hada de los ejercicios, empieza a hacer deporte y vuelve a ser el mismo cocodrilo de antes.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=a39Ev6yx8H4</p>

Situación de aprendizaje n°2: Yoga	
Tipo de tarea	Adquisición de nuevos aprendizajes
Espacio	Sala de psicomotricidad
Duración	30 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Individual
Recursos	Pizarra digital, ordenador y colchonetas

Desarrollo	<p>Para llevar a cabo esta situación de aprendizaje, lo primero será colocarse sentados de forma individual en una colchoneta que previamente estarán preparadas. Una vez los niños se hayan sentado, se llevará a cabo la visualización de un video en el que se mostrarán las diferentes posturas que posteriormente se realizarán; generalmente serán posturas de animales. Una vez se haya realizado el visionado, se llevará a cabo una técnica de relajación, en la que los niños, sentados con las piernas cruzadas, inhalarán aire suavemente y exhalarán de la misma forma. Esta acción se llevará a cabo un par de veces.</p> <p>Finalmente, se reproducirán las posturas previamente vistas que, de igual forma, estarán proyectadas para ayudarnos a realizarlas de una forma correcta.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY</p>
------------	--

Situación de aprendizaje n°3: Yoga	
Tipo de tarea	Adquisición de aprendizajes
Espacio	Aula de 5 años
Duración	30 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Individual
Recursos	Pizarra digital, ordenador y colchonetas
Desarrollo	<p>Esta situación de aprendizaje es la misma que el número 2, pero el vídeo y con ello las posturas, son diferentes.</p> <p>Lo primero será colocarse sentados de forma individual en una colchoneta que previamente estarán preparadas. Una vez los niños se hayan sentado, se llevará a cabo la visualización de un vídeo en el que se mostrarán las diferentes posturas que posteriormente se realizarán.</p> <p>Una vez se haya realizado el visionado, se llevará a cabo una técnica de relajación, en la que los niños, sentados con las piernas cruzadas, inhalarán aire suavemente y exhalarán de la misma forma. Esta acción se llevará a cabo un par de veces.</p>

	<p>Finalmente, se reproducirán las posturas previamente vistas, que de igual forma estarán proyectadas para ayudarnos a realizarlas de una forma correcta.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I</p>
--	---

Situación de aprendizaje nº4: Yoga	
Tipo de tarea	Adquisición de aprendizajes
Espacio	Sala de psicomotricidad
Duración	30 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Individual
Recursos	Pizarra digital, ordenador y colchonetas
Desarrollo	<p>Esta situación de aprendizaje es la misma que el número 2 y 3, pero el vídeo es diferente, ya que narra la historia de un bosque encantado.</p> <p>Lo primero a llevar a cabo será colocarse sentados de forma individual en una colchoneta que previamente estarán preparadas. Una vez los niños se hayan sentado, se llevará a cabo la visualización del vídeo en el que se mostrarán las diferentes posturas que posteriormente se realizarán.</p> <p>Una vez terminado el visionado, se llevará a cabo una técnica de relajación, en la que los niños, sentados con las piernas cruzadas, inhalarán aire suavemente y exhalarán de la misma forma. Esta acción se llevará a cabo un par de veces.</p> <p>Finalmente, se reproducirán las posturas previamente vistas, que de igual forma estarán proyectadas para ayudarnos a realizarlas de una forma correcta.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sIbdc-INXjU</p>

Higiene:

Situación de aprendizaje n°1: Experimento	
Tipo de tarea	Adquisición de nuevos aprendizajes
Espacio	Aula de 5 años
Duración	30 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Grupal e individual
Recursos	Dos cuencos con agua, pimienta y jabón
Desarrollo	<p>Para empezar esta situación de aprendizaje los niños se colocarán en la asamblea. Una vez estén sentados, se explicará la importancia que tiene la higiene, pero especialmente la de manos. Una vez haya concluido la explicación, se llevará a cabo un experimento que deja constancia de lo anteriormente explicado. Primero se les explica y posteriormente los niños lo realizarán. El experimento consiste en que, en dos cuencos con agua, a uno se le añade el jabón y al otro la pimienta (simulando que son los gérmenes). Primero se mete un dedo en el cuenco con jabón y acto seguido se mete en el cuenco con pimienta. Al meter el dedo en el segundo cuenco, se puede observar cómo la pimienta (los gérmenes) se separan y el dedo no puede tocarlos, haciéndonos ver, que, si nos lavamos las manos, no cogeremos ningún virus y no nos pondremos malos.</p>

Situación de aprendizaje n°2: Caja de higiene	
Tipo de tarea	Adquisición de nuevos aprendizajes
Espacio	Aula de 5 años
Duración	30 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Grupal e individual
Recursos	Una caja grande, una esponja, un peine, jabón, una toalla, un cepillo de dientes, un rotulador, un muñeco y un cuento.
Desarrollo	<p>Para empezar esta situación de aprendizaje los niños se colocarán en la asamblea. Una vez estén sentados, sacaremos “la caja de higiene”, en la cual previamente se han metido materiales tanto</p>

	<p>relacionados con la higiene, como de otro tipo, como, por ejemplo, una esponja, un peine, jabón, un cuento, un muñeco, etc. La actividad consiste, en que los niños deben ir sacando diferentes objetos, de uno en uno. Primero se dejará que toquen y experimenten con el objeto que hayan sacado, después se realizarán preguntas como, si saben el nombre, para qué sirve, si está relacionado con la higiene o no, en qué parte del cuerpo se utiliza, si ellos lo usan, etc. Se realizará lo mismo con cada objeto que vayan sacando.</p>
--	---

Situación de aprendizaje n°3: Hora del baño	
Tipo de tarea	Adquisición de nuevos aprendizajes
Espacio	Aula de 5 años
Duración	30 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Individual
Recursos	Esponja, jabón, bañera, agua, toalla y muñeco
Desarrollo	<p>Para llevar a cabo esta situación de aprendizaje los niños se situarán alrededor de la bañera. Una vez allí, se explicará la importancia que tiene bañarse/ ducharse. Acto seguido se hará una explicación visual de cómo bañarse correctamente; para ello se utilizarán los materiales mencionados anteriormente.</p> <p>Una vez explicado, cada uno de los niños, de uno en uno, bañarán al muñeco siguiendo las indicaciones previas.</p> <p>Por otro lado, mientras tanto el resto simularán que están lavándose a ellos mismos.</p>

Situación de aprendizaje n°4: Doctor muelitas	
Tipo de tarea	Adquisición de nuevos aprendizajes
Espacio	Aula de 5 años y baño
Duración	30 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Individual
Recursos	Dentadura, agua, cepillo y pasta de dientes

Desarrollo	<p>Lo primero que se llevará a cabo para realizar esta situación de aprendizaje es que los niños estén colocados en la asamblea. Una vez estén colocados, se procederá a preguntar si saben qué objetos son los que se están enseñando, (dentadura, cepillo y pasta de dientes), si los usan en casa y cuántas veces.</p> <p>Una vez terminada la ronda de preguntas, se explicará la importancia que tiene la higiene bucal y, con la ayuda de la dentadura, se enseñará cómo se lavan los dientes correctamente.</p> <p>Para finalizar, se irá al baño, donde de 4 en 4 irán poniendo en práctica lo que han aprendido sobre cómo lavarse los dientes correctamente. (Ver anexo II).</p>
------------	--

Alimentación:

Situación de aprendizaje n°1: Una comida sana	
Tipo de tarea	Adquisición de nuevos aprendizajes
Espacio	Aula de 5 años
Duración	30 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Grupal
Recursos	Pantalla digital y ordenador
Desarrollo	<p>Para esta situación de aprendizaje, los niños se sentarán en la asamblea. Una vez estén colocados se les realizarán preguntas sobre si comen verdura, pasta, fruta, bollos, etc. A continuación, se explicará la importancia de comer sano y tener una buena alimentación.</p> <p>Para finalizar se escuchará y se aprenderá la canción y el baile de Pica-pica “El Baile de la Ensalada”. https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc</p>

En las siguientes actividades que implican llevar unas frutas al colegio, previamente a su realización, se avisará a las familias, para que sepan qué alimentos y qué cantidad deben llevar al colegio, además de si deben llevarlo cortado o no.

Situación de aprendizaje n°2: Receta saludable	
Tipo de tarea	Adquisición de nuevos aprendizajes
Espacio	Aula de 5 años
Duración	40 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Individual
Recursos	1 manzana, 1 plátano, 1 fresa, 2 arándanos y 6 láminas de zanahoria
Desarrollo	<p>Los recursos necesarios son para cada niño, para que cada uno pueda realizar su receta saludable.</p> <p>Con esta receta vamos a crear conejos saludables.</p> <p>En primer lugar, se lavarán bien todos los alimentos y se pelarán los que sean necesarios. A continuación, se corta una rodaja de manzana y se coloca en el centro del plato, se corta el plátano en dos mitades a lo largo y se ponen en un extremo de la manzana como si fueran las orejas. Después, se colocarán sobre la manzana los dos arándanos formando los ojos, y como nariz la fresa. Para finalizar, se ponen las láminas de zanahoria simulando los bigotes. (<i>Ver anexo III</i>).</p> <p>Las acciones de pelar y cortar que sean necesarias las realizará el maestro.</p>

Situación de aprendizaje n°3: Receta saludable	
Tipo de tarea	Refuerzo
Espacio	Aula de 5 años
Duración	40 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Individual
Recursos	6 fresas y 1 plátano
Desarrollo	<p>Los recursos necesarios son para cada niño, para que cada uno pueda realizar su receta saludable.</p> <p>Con esta receta vamos a producir serpientes saludables.</p>

	<p>En primer lugar, se lavarán bien las fresas. A continuación, se cortará si fuese necesario, en rodajas tanto el plátano como las fresas.</p> <p>Una vez tengamos las frutas listas, pasaremos a montar el plato. Para ello, cogeremos del final de una fresa y lo colocaremos en el plato a modo de cabeza, seguidamente pondremos una rodaja de plátano, después una de fresa, luego una de plátano, y así sucesivamente dependiendo de la largura que queramos que tenga la serpiente. (<i>Ver anexo IV</i>).</p> <p>Las acciones de cortar que sean necesarias las realizará el maestro.</p>
--	--

Situación de aprendizaje nº4: Receta saludable	
Tipo de tarea	Refuerzo
Espacio	Aula de 5 años
Duración	40 minutos aproximadamente
Agrupamiento	Individual
Recursos	3 uvas y medio kiwi
Desarrollo	<p>Los recursos necesarios son para cada niño, para que cada uno pueda realizar su receta saludable.</p> <p>Con esta receta vamos a componer tortugas saludables.</p> <p>En primer lugar, se lavarán bien las uvas. A continuación, se cortará si fuese necesario el kiwi en dos mitades y dos uvas a la mitad. Una vez tengamos los alimentos listos pasaremos a montar nuestro plato. Para ello, cogeremos medio kiwi y le colocaremos en el plato. Seguidamente pondremos la uva entera en un extremo simulando la cabeza y, para finalizar, se colocarán las medias uvas a los lados simulando las patas. (<i>Ver anexo V</i>).</p> <p>Las acciones de pelar y cortar que sean necesarias las realizará el maestro.</p>

5.7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS

El aula donde se ha llevado a cabo dicha propuesta didáctica no cuenta con alumnado con necesidades educativas especiales (ACNEE), por lo que no sería necesario ningún tipo de adaptación. Sin embargo, si en algún momento se trasladara dicha propuesta a otro aula, habría que adaptarlo a las necesidades de los alumnos en caso de que fuese necesario. Las actividades considero que no son complicadas, por lo que las adaptaciones que pudisen surgir serían sencillas.

5.8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación que se llevará a cabo será global, continua y formativa.

Las técnicas que se utilizarán son, la observación directa y sistemática y el desempeño del alumnado a través de evidencias de actividades.

Las actividades en las que se basa la evaluación son principalmente las descritas en el apartado 5.6 de dicha propuesta.

Al final del proceso comprobaremos si se han conseguido los objetivos propuestos, y si los aspectos metodológicos y las estrategias utilizadas son las adecuadas. Para ello, se han elaborado los siguientes indicadores de logro.

INDICADORES DE LOGRO	CONSEGUIDO	EN PROCESO
¿Ha sido capaz de aprender ciertos hábitos de la vida saludable?		
¿Ha sido capaz de trabajar en equipo?		
¿Ha mostrado interés por la comida sana?		
¿Distingue distintos tipos de alimentos?		
¿Ha participado en las situaciones de aprendizaje que se han desarrollado?		
¿Ha mostrado una actitud positiva durante el desarrollo de las diferentes situaciones de aprendizaje?		

¿Es capaz de diferenciar objetos de higiene de objetos que no lo son?		
¿Diferencia los utensilios necesarios para la puesta en práctica de cada hábito saludable?		
¿Imagina y representa utensilios propios de actividad física, higiene y alimentación con los materiales propios de la clase?		

6. CONCLUSIONES

La salud juega un papel importante en nuestra vida, por lo tanto, es crucial abordar el problema desde edades tempranas, en este caso en la etapa de educación infantil. Es el mejor momento para iniciar la adquisición de hábitos saludables.

La familia y la escuela son los primeros agentes de socialización de los niños. A través de la imitación de las conductas de estos modelos se adquieren diferentes hábitos y, por tanto, es importante que estas conductas sean adecuadas y saludables. Por esta razón, los adultos debemos darnos cuenta de lo importante que es la salud en nuestra vida, logrando la práctica de actividad física regular, hábitos de higiene personal óptimos y una alimentación equilibrada.

Sopeso que el aprendizaje es mejor “creando, trabajando, haciendo”, por lo tanto, considero que la mejor manera de que los niños asimilen conocimientos es poniéndolos en práctica a través de juegos y actividades presentados en esta propuesta didáctica, todos los cuales son y se involucran en su propio aprendizaje.

Considero que tanto el objetivo general como los objetivos específicos planteados a lo largo de este TFG, se alcanzan con éxito gracias a la propuesta didáctica.

Con los niños de 5 años del colegio María Montessori de Renedo de Esgueva, los resultados obtenidos han sido favorables, ya que tenían bastante adquiridos alguno de los hábitos trabajados.

En relación con las actividades de actividad física, destacar, que les gustó realizar deporte de otra forma diferente y, sobre todo, imitar los animales y sentirse por un rato cada uno de ellos. En el caso de las actividades de higiene, señalar, que les llamó mucho la atención la boca gigante y les gustó mucho el experimento, con el cual interiorizaron aún más la importancia que tiene este hábito. Y con relación a las actividades de alimentación, comentar, que les fascinó el reproducir animales con comida y el proceso de crear cada uno de ellos para después comérselo.

Por otro lado, me gustaría mencionar que, esta propuesta ha sido posible, a su vez, gracias al interés y participación por parte de todo el alumnado.

Para concluir, indicar que me he sentido orgullosa del trabajo realizado con los niños y considero que lo ideal sería continuar trabajando dichos hábitos para asegurarse que adquieren la rutina y con ello llevar una vida saludable.

7. REFERENCIAS

- Arias Murillo, L. T., & Carmona Duque, L. (2017). La educación para el autocuidado en higiene personal: un aporte a la primera infancia.
- Beltrá, M., Soares-Micoanski, K., Navarrete-Muñoz, E. M., & Roperó, A. B. (2020). Nutrient Composition of Foods Marketed to Children or Adolescents Sold in the Spanish Market: Are They Any Better? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(20), 1–19. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17207699>
- Bembibre, C. (diciembre, 2009). *Definición de Actividad Física*. DefinicionABC. Desde <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php>
- BOE.es - BOE-A-2020-17264 Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2020, 29 diciembre). <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- BOE.es - BOE-A-2022-1654 Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. (2022, 1 febrero). <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95/con>
- Boeree, C. G., Gautier, R. (1998). *Teorías de la personalidad*. <https://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1J8SZXTH5-6M7KKX-32R1/Albert%20Bandura.pdf>
- Castro Jiménez. R.A, (2015). *La importancia de una buena alimentación infantil*. Salud y Bienestar. Diario de Sevilla. Desde https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- 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. (2022, 30

septiembre). Boletín Oficial de Castilla y León. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>

García-Solano, M., Gutiérrez-González, E., López-Sobaler, A. M., Ruiz-Álvarez, M., Bermejo López, L. M., Aparicio, A., García-López, M. A., Yusta-Boyo, M. J., Robledo de Dios, T., Villar Villalba, C., Dal Re Saavedra, M. Á., García-Solano, M., Gutiérrez-González, E., López-Sobaler, A. M., Ruiz-Álvarez, M., Bermejo López, L. M., Aparicio, A., García-López, M. A., Yusta-Boyo, M. J., ... Dal Re Saavedra, M. Á. (2021). Situación ponderal de la población escolar de 6 a 9 años en España: resultados del estudio ALADINO 2019. *Nutrición Hospitalaria*, 38(5), 943–953. <https://doi.org/10.20960/NH.03618>

Healthychildren (2021). *11 maneras para motivar a su hijo a que se mantenga físicamente activo*. Desde <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/encouraging-your-child-to-be-physically-active.aspx>

Hernández, M. (1993). Alimentación infantil. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos, S.A.

Imagen conejo: <https://www.menudospeques.net/alimentacion-nutricion/recetas-cocina/taller-cocina-infantil/conejo-frutas>

Imagen pirámide alimentos: https://www.google.com/search?q=piramide+de+los+alimentos&tbm=isch&chips=q:piramide+de+los+alimentos,g_1:infantil:0FHSbWwg1mM%3D&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwis2NGokcP_AhWVricCHYfaDy8Q4IYoBXoECAEQLw&biw=1263&bih=601#imgrc=x0XVbYA9RRvWDM

Imagen serpiente: <https://www.youtube.com/watch?v=F7fBJZi1jJc>

Imagen tortuga: <https://www.pinterest.es/pin/391039180125552680/>

Lozano, J. L. (2017). *Guía Práctica de Mindfulness*. Ed. Fund. Confemetal. Madrid.

Moreno Aznar, L. A. y Lorenzo Garrido, H. Obesidad Infantil. *Asociación Española de Pediatría. Protoc diagn ter pediatr*. 2023;1:535-542.

NÚÑEZ MANZUETA, Ana M.. Teoría del aprendizaje desde las perspectivas de Albert Bandura y Burrhus Frederic Skinner: vinculación con aprendizaje organizacional de Peter Senge. *UCE Ciencia. Revista de postgrado*, [S.l.], v. 10, n. 3, oct. 2022. ISSN 2306-3556.

OMS. Poner fin a la caries dental en la infancia: manual de aplicación de la OMS [Ending childhood dental caries: WHO implementation manual]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Organización Mundial de la Salud (2023). *Definición de salud*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades>.

Organización de las Naciones Unidas. (2020). Objetivos de Desarrollo Sostenible. [Agua y saneamiento - Desarrollo Sostenible \(un.org\)](https://www.un.org/sustainabledevelopment/water-and-sanitation/)

Perea Quesada, R. (2014). Promoción y Educación Para la Salud: Tendencias innovadoras. España: Ediciones Díaz de Santos.

RAE, actualización 2022, <https://dle.rae.es/higiene>

Roche (2019), recuperado en marzo del 2023 de, https://www.roche.com.ar/es/sala_de_prensa/Roche_stories/Salud-un-derecho-a-proteger-por-todos-y-para-todos.html

Sebastián Fernández. C. (2020, enero, 2). Diferencia entre alimentación y nutrición. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion>

Unicef (2021). *Entornos saludables para niños sanos*. <https://www.unicef.org/media/114181/file/SPANISH-Healthy-Environments-for-Healthy-Children-Global-Programme-Framework-Summary-2021.pdf>

Unicef (2023), *La Educación y el Derecho a la Salud*.

<https://www.unicef.es/educa/salud#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20para%20la%20salud%20combina%20diferentes%20experiencias%20de%20aprendizaje,derecho%20a%20una%20vida%20saludable.>

Vidigal Silva, M. Fedá (2021), *La importancia de la actividad física en la población infantil*. Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness (FEDA). Desde <https://www.feda.net/importancia-actividad-fisica-poblacion-infantil/>

Viteri, M. F. y López, I. A. (2017). La actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la Escuela de Educación Básica Gregoire Girard. (Proyecto de investigación). Universidad Técnica de Ambato, Ambato.

Webconsultas (2023), *Ejercicio en la Niñez*. <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/ejercicio-en-las-etapas-de-la-vida/diferentes-actividades-fisicas-para-ninos>

8. ANEXOS

Anexo I: Pirámide alimentaria



Anexo II: Imagen Dentadura



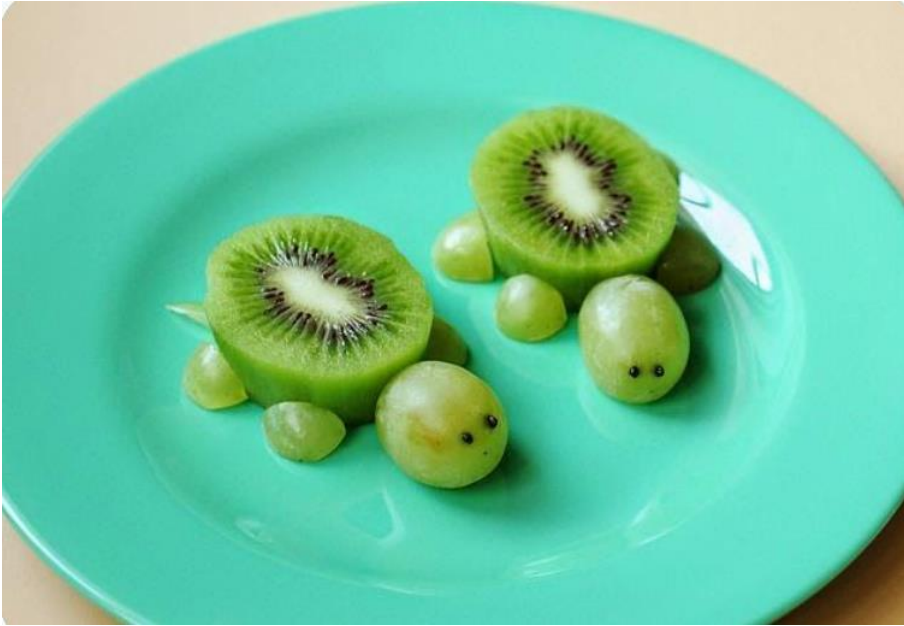
Anexo III: Modelo de fruta. Conejo saludable



Anexo IV: Modelo de fruta. Serpiente saludable.



Anexo V: Modelo de fruta. Tortuguitas saludables



Anexo VI: Fotos intervención en el aula





