



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

**Proyecto sobre hábitos saludables en educación infantil:
Aprende con Gustavo los hábitos de alimentación
saludable y actividad física**

Presentado por Dña. Nagore Yanguas Vergara

Tutelado por: Dr. Sergio Calonge Pascual

Soria, 10 julio de 2023

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Listados de figuras..... | 2 |
| Listado de tablas..... | 2 |
| Listado de abreviaturas..... | 3 |
| RESUMEN/ABSTRACT..... | 4 |
| 1. INTRODUCCIÓN..... | 6 |
| 2. OBJETIVOS..... | 7 |
| 2.1. Objetivo general..... | 7 |
| 2.2. Objetivos específicos..... | 7 |
| 3. MARCO TEÓRICO..... | 7 |
| 3.1. Salud..... | 7 |
| 3.1.1. Definición de salud..... | 7 |
| 3.1.2. Importancia de educar para la salud y promover estilos de vida saludables..... | 8 |
| 3.2. La alimentación saludable..... | 10 |
| 3.2.1. Importancia y beneficios de la alimentación saludable..... | 10 |
| 3.2.2. Recomendaciones para una alimentación saludable..... | 11 |
| 3.3. La actividad física..... | 13 |
| 3.3.1. Importancia y beneficios de la actividad física..... | 13 |
| 3.3.2. Recomendaciones de actividad física..... | 14 |
| 3.4. Huerto escolar..... | 15 |
| 3.4.1. Importancia y beneficios del huerto escolar..... | 15 |
| 3.4.2. El huerto como recurso educativo..... | 16 |
| 4. METODOLOGÍA: Proyecto “Aprende con Gustavo”..... | 17 |
| 4.1. Contextualización..... | 17 |
| 4.2. Atención a la diversidad..... | 19 |
| 4.3. Objetivos, contenidos y criterios de evaluación..... | 24 |
| 4.4. Temporalización..... | 31 |
| 4.5. Desarrollo del proyecto: Sesiones..... | 32 |
| 5. RESULTADO DEL PROYECTO: LA EVALUACIÓN..... | 52 |
| 5.1. Evaluación del proceso de aprendizaje: el alumnado..... | 52 |
| 5.2. Evaluación del proceso de enseñanza: el profesor..... | 57 |

| | |
|------------------------------------|----|
| 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN..... | 62 |
| 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 64 |
| 8. ANEXOS..... | 67 |

Listado de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1: La pirámide de alimentación saludable..... | 12 |
| Figura 2: La pirámide de actividad física infantil..... | 15 |
| Figura 3.1: Medidas educativas (1-4) aplicadas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo..... | 20 |
| Figura 3.2: Medidas educativas (5-9) aplicadas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo..... | 21 |
| Figura 3.3: Medidas educativas (10-14) aplicadas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo..... | 22 |
| Figura 4: Construimos la pirámide..... | 34 |
| Figura 5: Compramos y seleccionamos los alimentos..... | 35 |
| Figura 6: Alimentar a Gustavo..... | 36 |
| Figura 7: Mural saludable vs. no saludable..... | 37 |
| Figura 8: Pescar alimentos..... | 38 |
| Figura 9: Brochetas saludables..... | 39 |
| Figura 10: ¿Dónde nacen los alimentos?..... | 40 |
| Figura 11: Plantar..... | 41 |
| Figura 12: Pelota entre las piernas..... | 44 |
| Figura 13: Imagen exacta..... | 46 |
| Figura 14: Juego del pañuelo..... | 46 |
| Figura 15: Juego de Simón dice por el pasillo..... | 48 |
| Figura 16: Carrera de obstáculos..... | 49 |
| Figura 17: Juego de la araña..... | 50 |
| Figura 18: Muévete como Gustavo..... | 51 |

Listado de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1: Atención a la diversidad Orden Foral 93/2008..... | 23 |
| Tabla 2: Objetivos y criterios de evaluación..... | 24 |

| | |
|---|----|
| Tabla 3: Contenidos..... | 28 |
| Tabla 4: Evaluación inicial..... | 52 |
| Tabla 5: Evaluación procesal o formativa..... | 55 |
| Tabla 6: Evaluación final del alumnado..... | 56 |
| Tabla 7: Evaluación de la profesora..... | 57 |

Listado de abreviaturas

| | |
|--------|---|
| ACA | Adaptación Curricular de Acceso |
| ACNEAE | Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo |
| ACS | Adaptación Curricular Significativa |
| CREENA | Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra |
| EC | Enriquecimiento Curricular |
| EI | Educación Infantil |
| EP | Educación Primaria |
| NAOS | Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad |
| ODS | Objetivos de Desarrollo Sostenible |
| OMS | Organización Mundial de la Salud |
| PAC | Plan de Acción Curricular |
| PDI | Pizarra Digital Interactiva |
| PRE | Programa de Recuperación |
| RE | Refuerzo Educativo |
| SENC | Sociedad Española de Nutrición Comunitaria |
| TDAH | Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad |
| TEL | Trastorno Específico del Lenguaje |
| TFG | Trabajo Fin de Grado |
| TIC | Tecnologías de la Información y la Comunicación |
| UAE | Unidad de Apoyo Educativo |

RESUMEN

La creación de hábitos saludables en la etapa de Educación Infantil genera grandes beneficios en el desarrollo y crecimiento personal de cada individuo. Por eso, para evitar su oposición, se recomienda empezar cuanto antes con su práctica y aprendizaje. El objetivo de este Trabajo Fin de Grado ha sido concienciar al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil sobre la importancia de los hábitos saludables, a través de un proyecto focalizado en la alimentación y actividad física.

Para lograr este objetivo, se ha planteado el análisis de la valoración de los aprendizajes de los alumnos luego del desarrollo de las distintas actividades didácticas incluidas en situaciones de aprendizaje propuestas en el proyecto. A partir de una observación directa y sistemática del alumnado se obtuvieron unos resultados, entre los cuales los más relevantes fueron los relacionados con la comprensión de los hábitos saludables, como la alimentación y la actividad física, y los relacionados con la valoración del medio natural. En general, la gran mayoría tuvieron altos niveles de desempeño en todas las actividades mostrando un peor desempeño en las actividades colaborativas y de expresión oral. En base a estos resultados pudimos concluir diversos aspectos positivos de la enseñanza de hábitos saludables. Entre las conclusiones destacan la influencia positiva de la enseñanza de la pirámide de los alimentos para la comprensión de una dieta equilibrada, el fomento de la práctica de actividad física para su incorporación de su vida personal, y finalmente, la importancia de poder incorporar al aula las experiencias en el huerto escolar. Además, con este trabajo se pudo analizar las actividades y sus posibles propuestas de mejora, destacando el alcance de la enseñanza de los hábitos saludables desde edades tempranas.

Palabras clave: Alimentación saludable, Hábitos saludables, Actividad física, Educación Infantil y Salud

ABSTRACT

The creation of healthy habits in the Early Childhood Education stage generates great benefits in the development and personal growth of each individual. Therefore, to avoid opposition, it is recommended to start practising and learning as soon as possible. The objective of this Final Degree Project has been to raise awareness among the students of

the second cycle of Early Childhood Education about the importance of healthy habits, through a project focused on food and physical activity.

To achieve this objective, the analysis of the assessment of student learning after the development of the different didactic activities included in learning situations proposed in the project has been proposed. From a direct and systematic observation of the students, some results were obtained, among which the most relevant were those related to the understanding of healthy habits, such as diet and physical activity, and those related to the assessment of the natural environment. In general, the vast majority had high levels of performance in all activities, showing worse performance in collaborative activities and oral expression. Based on these results we were able to conclude various positive aspects of teaching healthy habits. Among the conclusions, the positive influence of teaching the food pyramid for the understanding of a balanced diet, the promotion of the practice of physical activity for its incorporation into their personal life, and finally, the importance of being able to incorporate experiences in the school garden into the classroom. In addition, with this work it was possible to analyse the activities and their possible proposals for improvement, highlighting the scope of teaching healthy habits from an early age.

Keywords: healthy eating, healthy habits, physical activity, Early Childhood Education and health.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, el ritmo de vida de las personas ha cambiado en comparación con el de hace unas décadas. El uso de las nuevas tecnologías, el trabajo, la forma de relacionarnos, la mala alimentación, la inactividad física y el sedentarismo, entre otros aspectos, dan lugar a un elevado número de personas con hábitos de vida poco saludables. Tener una vida sana y un adecuado desarrollo del organismo para prevenir enfermedades como la obesidad, tan comunes en las aulas, hacen necesario enseñar y recordar a educar y fomentar esos hábitos saludables, destinados a una alimentación variada y equilibrada acompañada de una actividad física regular (Bartrina & Amado, 2007).

Desde las primeras etapas de Educación Infantil, los centros escolares fomentan el desarrollo de ciertos conocimientos sobre hábitos saludables. Por eso, es importante enseñar en estos grupos de edad, cuáles son los alimentos imprescindibles para mantener un estilo de vida saludable, y cuáles son aquellos que hay que reducir para prevenir futuras enfermedades relacionadas con la alimentación (Paz Lugo, 2015).

Además, se llevará a la práctica el desarrollo de estos conocimientos con la ayuda de las nuevas tecnologías, en este caso la Pizarra Digital Interactiva (PDI), donde se podrán realizar actividades interactivas para interiorizar y aprender sobre el tema; y también, de la incorporación en los últimos años de un huerto escolar, espacio destinado a saber y conocer cómo nacen y cómo evolucionan algunos alimentos que luego se tendrán presentes en la alimentación.

Por ello, tanto profesores en el ámbito educativo como las familias en la vida cotidiana deben educar y transmitir unos hábitos saludables desde la infancia, puesto que los niños aprenden por imitación, y así crecer sanos y fuertes (Porrás, 2010). La ventaja que nos ofrece el aprendizaje y el conocimiento de los hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física, en la etapa de educación infantil, es proporcionar un aprendizaje integral en los niños.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir en la elaboración de este Trabajo fin de Grado (TFG) son los siguientes:

2.1. Objetivo general

Concienciar al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil sobre la importancia de los hábitos saludables, a través de un proyecto focalizado en la alimentación y actividad física.

2.2. Objetivos específicos

- Concienciar sobre la importancia, beneficios y recomendaciones que presenta la alimentación saludable.
- Sensibilizar sobre las recomendaciones e importancia de la actividad física.
- Conocer el origen de algunos de los alimentos de nuestra alimentación, experimentando a través de actividades realizadas en un huerto escolar.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Salud

3.1.1. Definición de salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término salud, como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social y, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Sin embargo, pasado el tiempo y con el descubrimiento de varios investigadores este término se ha visto transformado.

Además, según Perea (2001, p.26), la salud es “el conjunto de condiciones físicas, psíquicas y sociales que permiten a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”.

La Oficina Regional para Europa (1986, citado en Perea 2001, p.25), dice que la salud “es la capacidad de realización personal y de responder positivamente a los retos del ambiente”.

Asimismo, San Martín (1988, citado en Perea 2001) considera salud a la interacción que existe del ser humano con su entorno. No obstante, declara que salud no proviene sólo de la parte genética de cada individuo, sino que depende de cómo reaccione o actúe nuestro cuerpo frente a los diferentes estímulos que nos rodean.

Siguiendo las distintas definiciones, tan importante debe ser mejorar o mantener un buen estado de salud, como prevenir la aparición de enfermedades. En este sentido, la prevención se explica como aquellos actos encaminados no solo evitar el desarrollo de una enfermedad sino también a parar su progresión y calmar sus efectos cuando se han manifestado (Vignolo, Vacarezza, Álvarez & Sosa, 2011). Para la prevención de enfermedades, no solo es importante el papel que ejerce el ámbito sanitario, sino que la escuela, como recurso comunitario, debe ser la institución que se encargue de educar sobre la salud y promocionar estilos de vida saludables.

Por otro lado, Lalonde (1974) realizó un documento llamado *Una nueva perspectiva sobre la salud de los canadienses*, que consistía en analizar los determinantes de la salud. Desde un inicio, se plantea que los servicios farmacéuticos o sanitarios, entre otros, no eran los responsables apropiados para emprender los principales factores que influyen en la salud de la población canadiense. Con este fin, el autor destaca los cuatro factores que indican el nivel de vida de cada individuo.

La primera variable que nombra Lalonde es la biología humana, la cual comprende las características con las que nace el ser humano, determinadas por la genética, la constitución, el desarrollo y, por último, el envejecimiento. La segunda variable es el medio ambiente, lugar en el que vivimos, cuyas condiciones pueden ser perjudiciales para nuestra salud como puede ser la contaminación del agua y del aire, la pobreza, recursos, etc. En tercer lugar, se encuentran los estilos de vida relacionados con los hábitos alimenticios y la actividad física, las drogas y el estrés. Por último, se menciona la asistencia sanitaria necesaria para la prevención y cura de determinadas enfermedades (Lalonde, 1974).

3.1.2. Importancia de educar para la salud y promocionar estilos de vida saludables

Marín Ibáñez (2000) resalta que la educación es todo aquel proceso de enseñanza-aprendizaje que sirve para formar de forma integral a las personas. Además, se trata de

una tarea que realizan las personas, con el fin de que cada uno alcance su personalidad y sea capaz de forjar relaciones con su medio económico, social y cultural, y con los demás (Marín Ibáñez, 2000). Una buena Educación para la salud permite a todo el alumnado adquirir hábitos y costumbres sanas, rechazando aquellas pautas de comportamiento que no sean positivos para un completo bienestar (Porrás, 2010). Dicho autor explica que este procedimiento permite a las personas tener la oportunidad de cultivar las habilidades esenciales para ejercer un dominio sobre su salud, mediante la incorporación de estilos de vida saludables. Conseguir dicho dominio implica reforzar los elementos relacionados con los estilos de vida saludables, como una adecuada alimentación y la práctica de actividad física, al tiempo que se reducen los factores que desencadenan enfermedades.

Para Perea (1992, citado en Perea 2001, p.28), Educación para la Salud es “un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, con el objetivo de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva, promoviendo la adquisición de comportamientos y estilos de vida saludables”. La mayoría de las rutinas se aprenden en el ámbito familiar y nos acompañan a lo largo de nuestra vida. En la cual, existe una estrecha vinculación con el objetivo 3 de la agenda 2030 de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) donde se resalta la importancia de garantizar el bienestar y una vida sana para todas las edades. Éste, unido con la escuela son los principales referentes encargados de que seamos capaces de seguir adquiriendo hábitos saludables (Porrás, 2010).

Para conseguir una formación integral del alumnado relacionado con la “Educación para la salud”, la escuela es una de las instituciones encargadas de ofrecer al alumnado toda la información adecuada sobre la salud, ayudándoles a comprender qué valores son adecuados para lograr un estilo de vida saludable (Bejerano, 2009). Dicho punto, se relaciona con el objetivo 11 de la agenda 2030 de las ODS, tras la incorporación del huerto como recurso didáctico en la comunidad educativa como ayuda para conseguir unos hábitos saludables. Además, Gavidía (2003) resalta la importancia de estas acciones que se desarrollan en la escuela. Además, señalando que promover la salud a través de la escuela es importante porque todas las personas, desde que somos pequeñas, pasamos por dicha institución donde se nos educa en valores y en desarrollar un pensamiento crítico que sea transferible para nuestra vida adulta. Desde la escuela, se debe fomentar la salud

para adquirir un control de los estilos de vida saludables y mejorarlos reduciendo, por otro lado, los agentes que causen enfermedades (Porras, 2010).

En (2005), se estableció la Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad (NAOS) que tiene como meta para la salud, eliminar la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y la práctica de actividad física, además de reducir las enfermedades no transmisibles y el sedentarismo.

En pocas palabras, la finalidad de la educación para la salud debe centrarse en mejorar la salud humana a través de unos buenos hábitos saludables, sin descuidar que son aspectos que se deben trabajar desde edades tempranas, es decir, desde la infancia, para intentar conseguir una población sana. Estas conductas se desarrollan con una actitud positiva y un aprendizaje significativo de los contenidos que las determinan.

3.2. La alimentación saludable

Llevar una alimentación saludable permite conseguir un buen funcionamiento del organismo, reduciendo la probabilidad de sufrir enfermedades crónicas como la obesidad o enfermedades cardiovasculares como la diabetes, la anemia o el cáncer, y se asegura un crecimiento y desarrollo óptimos en todas las edades (Basulto, Manera, Baladia, Miserchs, Pérez, Fernando & Revenga, 2013; Tapias, Aylwin & Vio, 2003).

3.2.1. Importancia y beneficios de la alimentación saludable

Como se ha comentado anteriormente, los niños van creciendo y adquieren unos hábitos saludables que se inician en el entorno familiar porque desempeña un papel muy importante en la alimentación y son su principal referente. Además, la escuela también ejerce un papel primordial para adquirir hábitos saludables durante esa edad escolar (Bartrina & Amado, 2007).

Dichos autores explican que desde la infancia se necesitan conseguir unos hábitos saludables con el objetivo de eludir esas enfermedades crónicas que pueden continuar en la vida adulta del individuo. Por ello, es primordial acercar a los más jóvenes al universo de la alimentación a través de una dieta saludable, variada y equilibrada. Sólo se necesita saber la frecuencia y cantidad de cada grupo de alimentos que se debe consumir en una dieta de manera habitual a lo largo del día.

En cualquier etapa de la vida, la alimentación se necesita para consolidar las estructuras y tejidos de nuestro cuerpo, proporciona la energía vital del metabolismo y para la práctica de actividad física del día. Por lo tanto, la alimentación proporciona un crecimiento y desarrollo físico e intelectual en las personas desde la infancia (Paz Lugo, 2015).

3.2.2. Recomendaciones para una alimentación saludable

Según Tapias, Aylwin & Vio (2003) una llevar a cabo una buena alimentación es importante seleccionar aquellos nutrientes que son esenciales y necesarios para que nuestro cuerpo esté sano.

Como afirma Paz Lugo (2015) existen diferentes tipos de nutrientes. Por un lado, se encuentran los macronutrientes, necesarios para aportar la energía necesaria durante el día y necesitan ser transformados en otros más pequeños en el momento de la digestión y se clasifican en lípidos, hidratos de carbono y proteínas. En una dieta equilibrada se recomienda que el 50-55% del total sea de hidratos de carbono, 30-35% de lípidos y el 12-15% de proteínas (Bartrina & Amado, 2007),

Por otro lado, se encuentran los *micronutrientes*, necesarios en menor cantidad, pero también importantes para ejercer las funciones básicas del organismo. Estos son las vitaminas, minerales y el agua (Paz Lugo, 2015).

Para alcanzar una alimentación saludable es imprescindible incorporar en una proporción adecuada en nuestra alimentación todos los macro y micronutrientes anteriormente mencionados. Además, a ser posible a través de alimentos frescos, de temporada y proximidad, que garanticen un consumo responsable y adecuado. En este sentido, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria crea la pirámide con el objetivo de identificar y concienciar sobre la frecuencia de consumo de determinados grupos de alimentos (Figura 1). Dicha pirámide de alimentos puede ayudar a los alumnos de educación infantil (E.I) a adquirir unos hábitos de alimentación saludables y adecuados para lograr un buen estado de salud (Dapcich, 2004). Asimismo, es una herramienta creada para que las personas aprendan a realizar una dieta variada, equilibrada y saludable.

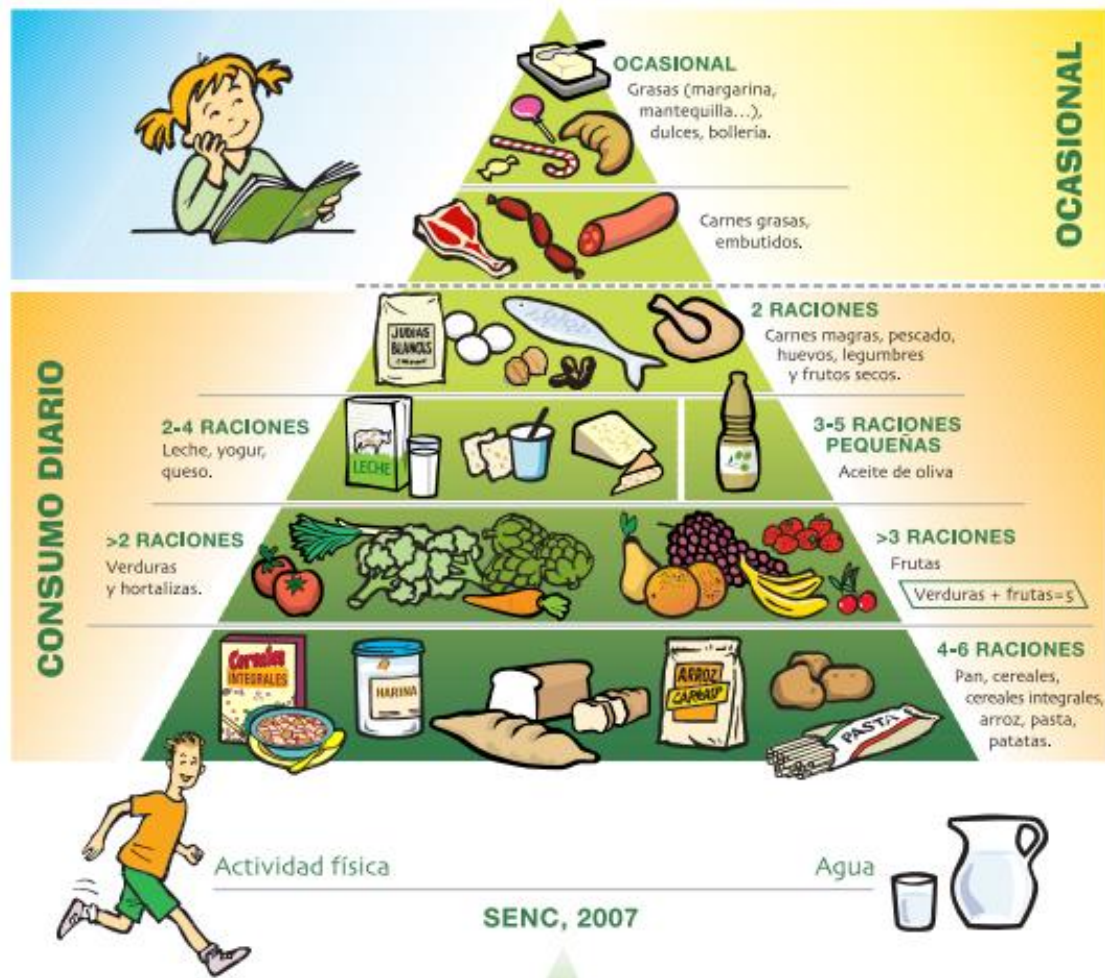


Figura 1 Pirámide de la alimentación saludable (SENC, 2007), encontrado en (Bartrina & Amado, 2007)

Por último, como pautas de alimentación saludables, se debe aconsejar realizar las 5 comidas diarias que se realizan desde que se levantan, con el desayuno, el almuerzo, la comida, la merienda hasta acostarse, con la cena (Bartrina & Amado, 2007).

Además, tal y como se observa en la propia pirámide de la alimentación saludable, en la propia base se señala la importancia de combinar la alimentación con una buena hidratación (consumo de al menos 1,5L de agua al día) y la práctica regular de actividad física (ver apartado 3.3).

Como vemos en la Figura 1, podemos diferenciar dos tipos de consumo de alimentos y cuantas raciones de cada grupo se pueden consumir, es decir la cantidad de alimentos, que componen cada grupo, que puedes ingerir al día. De forma ocasional se consumirán aquellos alimentos que aportan nutrientes calóricos y no tan beneficioso para la salud,

como carnes grasas, embutidos, alimentos ultraprocesados (bollería, gominolas, mantequilla, etc). Estos se deben consumir 1-3 veces al mes (Bartrina & Amado, 2007).

En cambio, un consumo diario se debe de realizar con el resto de los alimentos de la pirámide. En la base de la pirámide encontramos los alimentos ricos en hidratos de carbono como son los cereales, pan, arroz, etc., que se deberán ingerir entre 4-6 raciones. Estos alimentos deben estar presentes en las comidas principales. El segundo nivel indica un consumo de 2 raciones de verduras y hortalizas y 3 raciones de frutas (la suma de estos dos grupos tiene que ser como mínimo de 5 raciones al día). Los lácteos son una fuente de calcio en nuestra dieta y se consumirán diariamente entre 2-3 raciones. Finalmente, se incluyen los alimentos proteicos como las carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos de los cuales se deberán consumir 2 raciones al día (Bartrina & Amado, 2007).

3.3. La actividad física

Según la OMS (2022) la actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producidos por los músculos esqueléticos acompañado de un consumo de energía”.

3.3.1. Importancia y beneficios de la actividad física

En la actualidad, se observa un aumento de inactividad física, es decir personas que no cumplen las pautas necesarias de actividad física, el sedentarismo, una mala alimentación o del consumo del tabaco y el alcohol que deriva riesgos en la salud (García González, Abós & Sanz Remacha, 2023). Para ello, estos autores destacan la importancia de concienciar a la población, sobre todo de E.I, que para conseguir unos comportamientos saludables se debe realizar la práctica regular de actividad física, conseguir la calidad óptima del sueño y llevar a cabo una alimentación saludable que permita un logro en los factores físicos, psicológicos y cognitivos. La actividad física desde la infancia produce grandes beneficios en el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y musculoesquelético consiguiendo un peso saludable y previniendo factores de riesgo como enfermedades cardiovasculares u obesidad. Algunos autores como Aznar & Webster (2009) apoyan la idea de que los niños inactivos presentan niveles crecientes de obesidad ya que, se dedican a realizar diferentes tareas sedentarias como estar sentados o pasar muchas horas delante

de una pantalla. Por lo tanto, la práctica de actividad física y disminuir el sedentarismo desempeñan un papel fundamental para conseguir un equilibrio energético y controlar nuestro peso, generando así grandes ventajas para nuestra salud.

También proporciona un crecimiento y desarrollo físico, consiguiendo una disminución a sufrir enfermedades relacionadas en la edad adulta. Realizar actividad física conlleva unos beneficios a largo plazo, mejorando la forma física y muscular y así mantener un peso saludable. Al estar en constante movimiento, se favorece la interacción con los demás y provoca un mayor aprendizaje, ya que permite procesar y fabricar información para entrenar la memoria y conseguir unos resultados académicos excelentes (Andradas, Merino & Campos, 2015). Además, la práctica regular en distintos ejercicios de actividad física tiene efectos beneficiosos en la salud del individuo como el controlar el colesterol, presión arterial, aptitud aeróbica, fuerza muscular, salud ósea y habilidades en los movimientos del cuerpo Poitras et al (2016, citado en García González, Abós & Sanz Remacha, 2023).

3.3.2. Recomendaciones de actividad física

Las recomendaciones sobre actividad física expuestas en la pirámide de Corbin (2007, encontrado en Aznar & Webster, 2009) (figura 2) son los niveles mínimos de actividad física que deben realizar los niños para obtener beneficios para su salud. En ese sentido, la OMS recomienda para niños y adolescentes (de entre 5 a 17 años) realizar un promedio de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, dado que la evidencia científica ha reafirmado que dicha cantidad se asocia con mejores resultados en la salud física, mental y cognitiva de los sujetos en estas edades. Además, si se incrementan los mencionados niveles de actividad física recomendados, se conseguirán beneficios adicionales para la salud. Finalmente, dichas recomendaciones también señalan incluir ejercicios que beneficien la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad y reducir los tiempos de comportamiento sedentario, principalmente en pantalla.

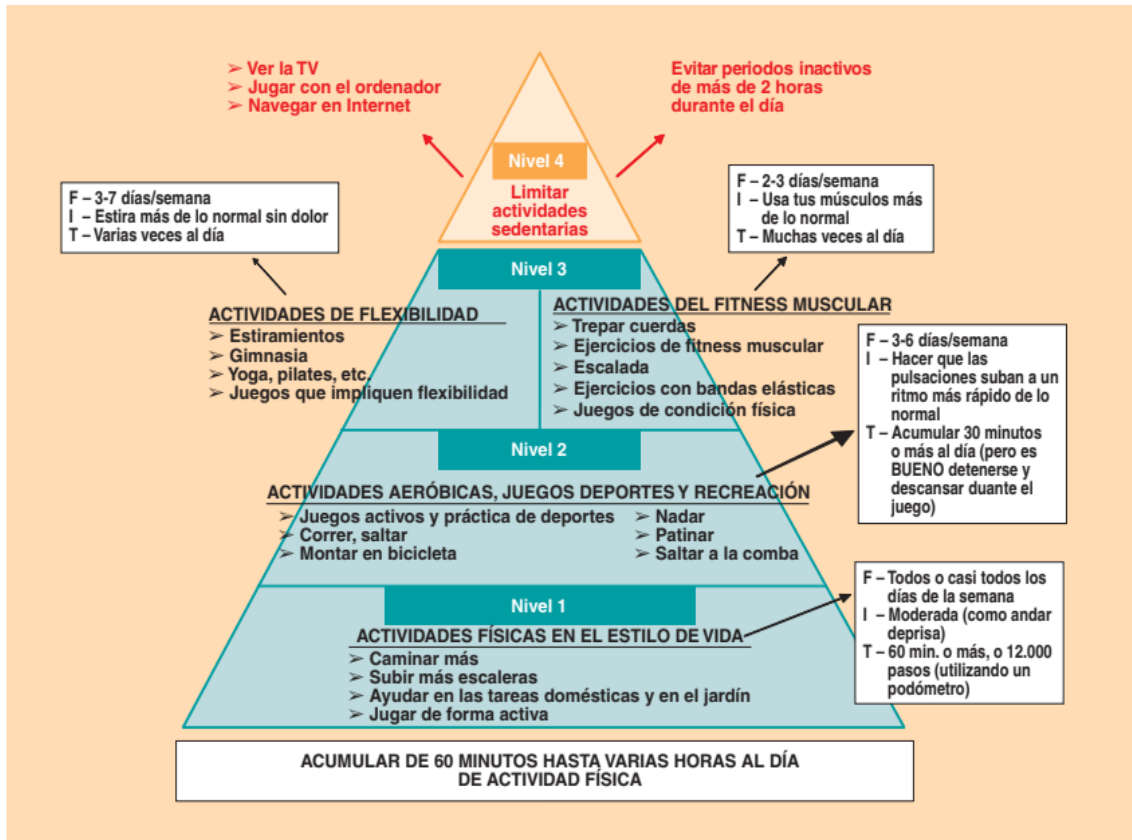


Figura 2 La pirámide de actividad física infantil (Adaptada de C.B. Corbin and R. Lindsey, 2007) encontrado en (Aznar & Webster, 2009)

Además, es esencial para estas edades crear programas educativos con numerosas actividades que sirvan para conocer sus limitaciones físicas y valorar la importancia y beneficios para la salud que derivan de la actividad física (Aznar & Webster, 2009).

3.4. Huerto escolar

3.4.1. Importancia y beneficios del huerto escolar

Suárez-López, Ramos-Truchero, Tutor y Gutiérrez (2021) definen el huerto educativo como una herramienta destinada a la enseñanza de diferentes propuestas educativas como mejorar los hábitos alimenticios o el cuidado ambiental.

Los huertos educativos, son un espacio ideal para la creación de situaciones de enseñanza-aprendizaje, centradas en promover una alimentación saludable apoyada en la producción y consumo de cultivos vegetales propios, como diferentes variedades de hortalizas, frutas, hierbas comestibles y plantas medicinales. Además, esta es una forma adecuada de

canalizar el desarrollo de todos los conocimientos derivados a una vida saludable (Sánchez, Badía, Handal y Alas, 2009).

3.4.2. El huerto como recurso educativo

El uso del huerto en el ámbito escolar ha renacido en el siglo XX. Con este recurso didáctico se crearon actividades, que se alejaban de los métodos de enseñanza-aprendizaje cotidianos, creciendo un gran interés sobre éstos (Suárez-López, Ramos-Truchero, Tutor y Gutiérrez, 2021). También, es un recurso educativo que responde a las necesidades relacionadas con la salud y se realizan actividades y proyectos para mejorar la información del alumnado sobre temas enfocados en la educación alimentaria y fomentar el consumo de verduras y frutas, y así se crea un primer contacto con la naturaleza (Eugenio y Aragón, 2016).

Con el uso de los huertos escolares como recurso educativo, Eugenio y Aragón (2016) mencionan 4 puntos a destacar. El primero: los huertos son como unos laboratorios, se utilizan para observar y experimentar los procesos de manera práctica. El segundo: se realizan metodologías activas y experimentales, unidas a los conocimientos que el alumno posee y facilitan un aprendizaje significativo. Tercero: realizar este aprendizaje permite que el alumnado practique sus habilidades y trabajar los contenidos relacionados con el uso de huerto desde un enfoque educativo. Y el cuarto: el uso del huerto como herramienta educativa posee unos beneficios mentales y emocionales, fomentando la creatividad y el trabajo cooperativo dentro de la comunidad escolar.

Estos autores ponen de manifiesto la importancia del papel docente en el marco del huerto escolar. Por eso, el docente es la persona que se encarga de orientar al alumno de forma autónoma y siendo éste un agente activo en la integración de nuevos contenidos y obtener un aprendizaje significativo.

4. METODOLOGÍA: PROYECTO “APRENDE CON GUSTAVO”

4.1. Contextualización

El colegio público Juan de Palafox se encuentra en Fitero, localidad situada en el extremo sur de la Comunidad Foral de Navarra, en la cuenca del río Alhama. Actualmente consta de un edificio que alberga tres cursos de E.I y 6 curso de Educación Primaria (E.P), además de diferentes aulas como la de música, biblioteca, psicomotricidad y la sala de informática. Sus instalaciones deportivas se componen de una pista cubierta y otra al aire libre y un huerto escolar en el patio.

Este Proyecto se realizará con el alumnado de 4 años de E.I compuesto por 9 niñas y 7 niños que hacen un total de 16 alumnos, de los cuales 6 son de origen español y el resto de origen marroquí.

La mayor parte del alumnado del centro son de origen marroquí ocupando un 60% del total de alumnos matriculados en el colegio. A nivel socioeconómico, se puede decir que es medio-bajo. El grupo mayoritario es de origen marroquí con dificultades económicas y de arraigo socio-cultural, motivo por el que son precisos importantes esfuerzos a nivel material, organizativo y curricular.

Este grupo, que lleva formándose desde el curso escolar 2021-22, se caracteriza por mostrar una actitud adecuada en los trabajos, comportamientos en clase y un nivel de respeto entre los compañeros.

Este proyecto se aborda desde edades tempranas, momento idóneo en el cual se comienza a adquirir hábitos que pueden tener repercusiones beneficiosas y perjudiciales en la vida adulta, cambiando aquellas conductas que pueden acarrear consecuencias negativas en nuestras vidas (Bartrina & Amado, 2007).

Así pues, se realizarán una serie de actividades lúdicas, manipulativas y motivadoras, así como el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) realizadas en el centro educativo citado anteriormente, tanto en el aula convencional como en el aula de psicomotricidad para motivar al alumnado a actualizar, reestructurar y enriquecer sus conocimientos previos con el resto de información proporcionada en el proyecto

garantizando un aprendizaje significativo (Benítez, 2008). Al finalizar todas las sesiones, se entregará a cada alumno un diploma con unas insignias según la realización de dichas sesiones (anexo 1).

Pero, antes de comenzar con el desarrollo de este proyecto, se realizará una evaluación inicial al alumnado de forma individual y se comprobarán los conocimientos previos que los alumnos poseen sobre los hábitos saludables, centrándose en concreto sobre la alimentación y la actividad física, a través de las siguientes preguntas (anexo 2).

Las actividades planteadas en el proyecto “*Aprende con Gustavo*”, se basan en el constructivismo, siendo el alumnado el protagonista de su propio aprendizaje de forma autónoma (Gorgoso, Barrera, Román & Seoane, 2015). Además, siguiendo las indicaciones de Díaz (2005), la acción del docente se basa en actuar como guía durante el proceso de construcción de conocimientos significativos sobre el alumnado.

Partiendo de los dos argumentos anteriores, se utiliza una metodología activa, flexible y abierta a el proceso de aprendizaje propio de cada alumno. Las actividades que se van a llevar a cabo son variadas, creando un lugar para el desarrollo de la creatividad durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Asimismo, en una clase de E.I, es importante considerar el agrupamiento, el espacio y el tiempo a la hora de establecer un proyecto para promover un ambiente de aprendizaje adecuado y seguro para los niños y niñas. Para la puesta en práctica del proyecto “*Aprende con Gustavo*”, en cuanto al recurso organizativo, se considera necesario crear un ambiente agradable y amplio para poner en práctica las actividades y facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje (Gorgoso, Barrera, Román & Seoane, 2015). De hecho, la mayoría de las sesiones se organizarán en el aula convencional y otras en el aula de psicomotricidad y el huerto escolar.

Algunos de los recursos materiales empleados en el proyecto a lo largo de las actividades se encuentran en el colegio como: cartulinas, papel para el mural, pinturas, cajas de cartón, velcro, y la pizarra digital interactiva, así que he aprovechado el material disponible.

Por último, en cuanto a los recursos humanos, se solicita sólo la presencia exclusiva de la maestra y del alumnado durante el desarrollo de las actividades. El tipo de agrupamiento

que se va a realizar variará en función de la actividad que se vaya a llevar a cabo, detallando este punto en el desarrollo de las actividades, pero de manera general la mayoría se realizan individualmente.

4.2. Atención a la diversidad

En el colegio se apuesta por una atención a la diversidad de calidad en educación para todo el alumnado, tanto en la teoría como la práctica de las actividades propuestas.

En la Orden Foral 93/2008 se regulan los principios generales de atención a la diversidad centrados en la detección de aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE) para prevenir desajustes en el aprendizaje y adoptar las medidas educativas adecuadas. Estas medidas se pueden ver en las figuras 3.1, 3.2 y 3.3 en las que se detallan cada una de las medidas, su descripción, la normativa y a quién va dirigido según su diagnóstico. Esta información se publica en la guía del año 2023 del Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra (CREENA).

| MEDIDAS EDUCATIVAS | DESCRIPCIÓN DE LA MEDIDA | NORMATIVA QUE LA REGULA | BLOQUES DIAGNÓSTICOS DE APLICACIÓN |
|--|---|---|---|
| Sin medida educativa | El alumno o alumna no precisa de ninguna de las siguientes medidas para atender sus necesidades educativas | | Todos todas/todos |
| Plan de Actualización Curricular (PAC) | El plan de actualización curricular (PAC) se podrá aplicar al alumnado de incorporación tardía a nuestro sistema educativo que presente desfase curricular. Esta medida también se aplicará al alumnado de 1.º de la ESO que, no siendo de necesidades educativas especiales, accede a esta etapa con un nivel curricular que se aleja del currículo de primer curso. | Orden Foral 4/2017, de 20 de enero, del Consejero de Educación, por la que se regula la evaluación, promoción y titulación del alumnado que cursa la Educación Secundaria Obligatoria (arts. 5 y 10). | <ul style="list-style-type: none"> • Altas capacidades • Incorporación al sistema educativo y/o condiciones personales o de historia escolar • Dificultades específicas de aprendizaje |
| Fragmentación | Realización de los dos cursos que conforman el Bachillerato fragmentando en bloques las materias que componen el currículo. Podrá aplicarse esta medida con el alumnado que presenta necesidades educativas especiales y/o alumnado con graves problemas de salud debidamente acreditados | Orden Foral 50/2017, de 19 de abril, de la Consejera de educación, por la que se regula la evaluación, promoción y titulación del alumnado que cursa las enseñanzas de Bachillerato (art. 12) | <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades educativas especiales • Dificultades específicas de aprendizaje con un certificado de discapacidad del 33% o más. • Resto de bloques con problema de salud debidamente acreditados |
| Fragmentación + acceso | Realización de los dos cursos que conforman el Bachillerato fragmentando en bloques las materias que componen el currículo. Por otro lado, este alumnado también presentará necesidades educativas específicas o especiales que precisen adaptaciones curriculares de acceso (ACA) diferentes a los comunes. | Orden Foral 50/2017, artículo 12. | <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades educativas especiales • Dificultades específicas de aprendizaje con un certificado de discapacidad del 33% o más. • Dificultades específicas de aprendizaje con problema de salud debidamente acreditados |

Figura 3.1 Medidas educativas (1-4) aplicadas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (Gobierno de Navarra, 2022)

| MEDIDAS EDUCATIVAS | DESCRIPCIÓN DE LA MEDIDA | NORMATIVA QUE LA REGULA | BLOQUES DIAGNÓSTICOS DE APLICACIÓN |
|--|--|---|--|
| ACS de 2 ó más años | La adaptación curricular significativa (ACS) en una materia se podrá aplicar al alumnado con necesidades educativas especiales cuyo nivel curricular se aleje 2 ó más años del currículo del curso en el que se encuentra matriculado. | Orden Foral 4/2017, artículos 5 y 10. Orden Foral 72/2014, de 22 de agosto, del Consejero de educación, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la Educación Primaria en los centros públicos, privados y privados concertados de la Comunidad Foral de Navarra (art. 11). | <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades educativas especiales • Dificultades específicas de aprendizaje con un certificado de discapacidad del 33% o más. |
| ACS de 2 ó más años + Acceso | La adaptación curricular significativa (ACS) en una materia se podrá aplicar al alumnado con necesidades educativas especiales cuyo nivel curricular se aleje 2 ó más años del currículo del curso en el que se encuentra matriculado. Por otro lado, este alumnado también presentará necesidades que precisan de adaptaciones curriculares de acceso (ACA) diferentes a los comunes. | Orden Foral 4/2017 (arts. 5 y 10). Orden Foral 72/2014 (art. 11). | <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades educativas especiales • Dificultades específicas de aprendizaje con un certificado de discapacidad del 33% o más. |
| Refuerzo Educativo | La medida de apoyo o refuerzo educativo (RE) en una materia se aplicará al alumnado que curse el currículo ordinario del curso en el que está matriculado pero necesita una atención educativa diferente a la ordinaria para continuar su proceso de aprendizaje. | Orden Foral 4/2017 (arts. 5 y 10). Orden Foral 72/2014 (art. 11). | Todos todas/todos |
| RE-ACA (Adaptación Curricular de Acceso) | El refuerzo educativo podrá incluir las adaptaciones de acceso (ACA) para el alumnado que necesita recursos materiales y de acceso diferentes a los comunes: adaptación de los espacios y aspectos físicos del medio, adaptación del equipamiento, material didáctico y recursos (lupas, equipos de FM, textos en Braille, mobiliario.), adaptación del tiempo, Adaptación metodológicas y organizativas | Orden Foral 4/2017 (arts. 5 y 10). Orden Foral 93/2008 de atención a la diversidad Orden Foral 65/2012 del 18 de junio | <ul style="list-style-type: none"> • Necesidades educativas especiales • Dificultades específicas de aprendizaje |
| RE-EC (Enriquecimiento Curricular) | El refuerzo educativo podrá incluir el enriquecimiento curricular (EC) para el alumnado identificado con altas capacidades intelectuales con el fin de poder desarrollar al máximo las mismas. | Orden Foral 4/2017 (arts. 5 y 10). Orden Foral 93/2008 de atención a la diversidad | <ul style="list-style-type: none"> • Altas capacidades |

Figura 4.2 Medidas educativas (5-9) aplicadas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (Gobierno de Navarra, 2022)

| MEDIDAS EDUCATIVAS | DESCRIPCIÓN DE LA MEDIDA | NORMATIVA QUE LA REGULA | BLOQUES DIAGNÓSTICOS DE APLICACIÓN |
|-------------------------------------|--|--|--|
| Flexibilización | Flexibilización de la duración de los diversos cursos o etapas del sistema educativo. Esta flexibilización se puede dar mediante: a) La anticipación de un año al comienzo de la educación básica del alumno o alumna siempre que suponga el adecuado desarrollo personal y social. b) La incorporación a un curso superior al que le corresponda por su edad, acompañado, en su caso, de medidas y programas de atención específica. | Orden Foral 93/2008 de atención a la diversidad (art. 19) | • Altas capacidades |
| Plan de recuperación (PRE) | El programa de recuperación (PRE) en una materia se aplicará al alumnado que en el año académico anterior no hubiera alcanzado una calificación positiva en dicha materia. | Orden Foral 4/2017 (art. 5) Orden Foral 72/2014 (art. 10). | Todos todas/todos |
| Plan de recuperación (PRE) + acceso | El programa de recuperación (PRE) en una materia se aplicará al alumnado que en el año académico anterior no hubiera alcanzado una calificación positiva en dicha materia. Por otro lado, este alumnado también precisará Adaptaciones curriculares de acceso (ACA). | Orden Foral 4/2017 (art. 5) Orden Foral 72/2014 (art. 10). | • Necesidades educativas especiales • Dificultades específicas de aprendizaje |
| ACS de 1 año | La adaptación curricular significativa (ACS) en una materia se podrá aplicar al alumnado con necesidades educativas especiales cuyo nivel curricular se aleje un año del currículo del curso en el que se encuentra matriculado | Orden Foral 4/2017 (arts. 5 y 10). Orden Foral 72/2014 (art. 10). | • Necesidades educativas especiales • Dificultades específicas de aprendizaje con un certificado de discapacidad del 33% o más. |
| ACS de 1 año + Acceso | La adaptación curricular significativa (ACS) en una materia se podrá aplicar al alumnado con necesidades educativas especiales cuyo nivel curricular se aleje un año del currículo del curso en el que se encuentra matriculado. Por otro lado, este alumnado también precisará Adaptaciones curriculares de acceso (ACA). | ORDEN FORAL 4/2017 (arts. 5 y 10). Orden Foral 72/2014 (art. 10). | • Necesidades educativas especiales • Dificultades específicas de aprendizaje con un certificado de discapacidad del 33% o más. |

Figura 5.3 Medidas educativas (10-14) aplicadas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (Gobierno de Navarra, 2022)

A continuación, se muestra una tabla ofrecida por la Unidad de Apoyo Educativo (UAE) desde el centro Juan de Palafox, en la cual queda reflejada la clasificación del (ACNEAE) que engloba al alumnado con necesidades educativa especiales (ACNEE) a la que se recoge en dicha orden mencionada anteriormente para la atención a la diversidad.

Tabla 1. Atención a la diversidad Orden Foral 93/2008

| ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO | | | | | |
|--|-----------------------|------|---------------|---------------|------------------|
| NEE | Dificultades | | | | |
| Discapacidad | específicas | | Altas | Incorporación | Por |
| Trastornos | de | TDAH | capacidades | tardía | al condiciones |
| graves | de | | intelectuales | sistema | personales o de |
| conducta | (TEL, dislexia...) | | | educativo | historia escolar |

Nota: Fuente: información ofrecida por la UAE (Unidad de Apoyo Educativo)

En este caso, no encontramos en el aula de 4 años ningún alumno con necesidades y no se han realizado modificaciones en las actividades, pero si se ha respetado el ritmo de aprendizaje de cada uno.

4.3. Objetivos, contenidos y criterios de evaluación

A continuación, se concretan los objetivos generales, contenidos de cada área y criterios de evaluación relacionados con el tema de hábitos saludables que engloba en su conjunto la alimentación y la actividad física que aparecen en el Decreto Foral 61/2022, de 1 de junio y que tienen relación con las sesiones planteadas en el Proyecto. Con respecto a los criterios de evaluación se definen unos indicadores de logro, cuyos resultados se encuentran en la (tabla 6) estos permiten valorar, observar y comparar y de esta manera ver la eficacia del proyecto.

Tabla 2: Objetivos y criterios de evaluación

| OBJETIVOS GENERALES Decreto Foral 61/2022 | OBJETIVOS DIDÁCTICOS Proyecto Aprende con Gustavo | CRITERIOS DE EVALUACIÓN Decreto Foral 61/2022 |
|--|---|--|
| Conocer su propio cuerpo y el de los otros, y aprender a respetar las diferencias. | Incentivar los hábitos saludables a través de la comprensión lectora. | a. Progresar en las habilidades perceptivo-motrices y la coordinación óculo-manual. |
| Observar y explorar su entorno familiar, natural y social, desarrollando actitudes de respeto y cuidado hacia los seres vivos y el medio ambiente. | Identificar hábitos saludables que se encuentran en la vida cotidiana. Clasificar los alimentos en los niveles de la pirámide. | b. Manejar los diferentes objetos y herramientas mostrando un control progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino y grueso. |
| Adquirir autonomía en las actividades programadas. | Reconocer cada alimento con el sentido de la vista o el tacto. | c. Realizar actividades relacionadas con la alimentación y el huerto de forma autónoma y con iniciativa. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas, estableciendo vínculos seguros con las personas adultas y con otros niños.</p> | <p>Identificar los alimentos según su consumo de manera diaria, moderada y ocasional.</p> <p>Diferenciar los grupos de alimentos.</p> | <p>d. Trabajar en actividades individuales y colectivas de forma cooperativa relacionándose con los demás con actitudes de afecto y empatía.</p> |
| <p>Relacionarse con el resto de los compañeros y compañeras en igualdad y adquirir pautas de convivencia y relación social.</p> | <p>Diferenciar entre alimentos saludables.</p> <p>Identificar los alimentos saludables y no saludables.</p> | <p>e. Estar ubicado en los espacios del aula, tanto en reposo como en movimiento, aplicando las nociones espaciales básicas y jugando con el propio cuerpo y con los objetos.</p> |
| <p>Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.</p> | <p>Trabajar de forma cooperativa entre los diferentes integrantes del grupo-clase.</p> | <p>f. Mostrar una actitud de respeto, cuidado y protección hacia el huerto y los alimentos.</p> |
| <p>Promover las normas sociales que fomentan la igualdad entre mujeres y hombres.</p> | <p>Motivar con la actividad la participación en clase.</p> | <p>g. Interactuar con los recursos digitales.</p> |
| | <p>Desarrollar las habilidades manipulativas.</p> | |
| | <p>Incentivar el interés por la comida sana.</p> | <p>h. Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás y para construir un discurso más eficaz y organizado en contextos formales e informales.</p> |
| | <p>Potenciar la creatividad.</p> | |
| | <p>Averiguar el origen de los alimentos y colocarlos correctamente.</p> | |

Desarrollar la motricidad fina por medio de la manipulación.

i. Dramatizar historias a través de la expresión corporal.

Desarrollar las habilidades manuales a través del cuidado de las plantas del huerto.

Observar y analizar a través de la adivinanza si el alumnado identifica cuál es el alimento saludable oculto entre otros alimentos considerados como no saludables. Mejorar las habilidades perceptivas, a través de la atención selectiva y la toma de decisiones de forma autónoma.

Contestar de forma oral los contenidos relacionados con los hábitos saludables.

Adecuar el movimiento del cuerpo a los diferentes estímulos rítmicos de la música.

Fomentar la actividad física, a través del baile, como hábito saludable.

Realizar actividades de colaboración que conciencien al alumnado en valores relacionados con el trabajo en equipo.

Concienciar de la importancia de la actividad física, a través del juego, como hábito de vida saludable.

Respetar con igualdad a los compañeros y compañeros.

Disfrutar de la actividad física y el juego motor.

Resaltar la importancia de la actividad física y su relación con la salud.

Desarrollar la motricidad gruesa por medio del movimiento.

Desarrollar las habilidades perceptivo-motrices y la atención selectiva.

Fomentar hábitos saludables a través del cuento motor.

Desarrollar la coordinación óculo-manual.

Asociar la acción con el movimiento con la ayuda de la expresión corporal.

Nota. Fuente: elaboración propia

Tabla 3: Contenidos

| CONTENIDOS Decreto Foral 61/2022 | CONTENIDOS DIDÁCTICOS Proyecto Aprende con Gustavo |
|--|--|
| ÁREA 1: Crecimiento en armonía. El movimiento en los juegos desarrollados en las sesiones de actividad física permite la coordinación, desarrollar un tono muscular adecuado, el equilibrio y los desplazamientos (como habilidad motriz básica). | Comprensión lectora. Los alimentos: Pirámide de los alimentos. Hábitos de alimentación: Supermercado. Mural: alimentos saludables vs no saludables. Brochetas. |

Utilización del juego fuente de aprendizaje fomentando el juego cooperativo e individual.

Comunicación y escucha activa respetuosa hacia los demás.

Desarrollo de la atención e iniciativa en las actividades.

Hábitos responsables relacionados con la alimentación y el cuidado del entorno natural (huerto).

Actividad física estructurada con diferentes grados de intensidad.

ÁREA 2: Descubrimiento y exploración del entorno.

Cualidades y atributos de los alimentos.

Cuantificadores básicos en contextos de alimentación y actividad física.

Uso de las nociones espaciales básicas en relación con el propio cuerpo, tanto en reposo como en movimiento.

Construcción entre lo conocido y lo novedoso sobre la alimentación y el huerto.

Huerto: plantar.

Adivinanzas: alimentos saludables.

Quiz.

Ritmos de música para bailar.

Juego del pañuelo.

Circuito de obstáculos.

Cuento motor.

Respeto y empatía por los recursos naturales del huerto.

Utilización de los elementos naturales (agua, tierra), características y comportamientos de las plantas en el huerto.

ÁREA 3: Comunicación y representación de la realidad.

Conversaciones sociales lingüísticas en situaciones de comunicación: atención, escucha activa, turnos de palabra que potencien el respeto.

Comprensión de la información a través de imágenes y preguntas.

Juegos de expresión corporal.

Uso de aplicaciones y herramientas digitales con fines educativos.

Nota. Fuente: elaboración propia

4.4. Temporalización

Se llevarán a cabo 13 sesiones, de ellas 11 sesiones serán de 45 minutos y los 2 restantes de 1 hora y media. En cada sesión se realizarán varias actividades que se exponen a continuación en el (apartado 4.7).

El proyecto está programado para llevarla a cabo al principio del tercer semestre desde el 30 de marzo al 5 de abril y a la vuelta de Semana Santa del 17 al 21 de abril del curso escolar 2022-23.

| Semana (30 al 31 marzo-3 al 5 abril) | Jueves 30 | Viernes 31 | Lunes 3 | Martes 4 | Miércoles 5 |
|---|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 9 a 9:45 | Evaluación Inicial | Sesión 2 | | | |
| 9:45 a 10:30 | Sesión 1 | | | | Sesión 5 |
| 10:30 a 10:50 | | | | | |
| 10:50 a 11:35 | | | Sesión 3 | Sesión 4 | |
| 11:35 a 12:20 | | | | | |
| 12:20 a 12:40 | | | | | |
| 12:40 a 13:25 | | | | | |
| 13:25 a 14:10 | | | | | |

| Semana (17-21 abril) | Lunes 17 | Martes 18 | Miércoles 19 | Jueves 20 | Viernes 21 |
|----------------------------|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|
| 9 a 9:45 | | Sesión 7 | | | |
| 9:45 a 10:30 | Sesión 6 | | | | Sesión 9 |
| 10:30 a 10:50 | | | | | |
| 10:50 a 11:35 | | | | Sesión 8 | |

| | | | | | |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--|
| 11:35 a 12:20 | | | | | |
| 12:20 a 12:40 | | | | | |
| 12:40 a 13:25 | | | Sesión 12 | Sesión 13 | |
| 13:25 a 14:10 | Sesión 10 | Sesión 11 | Sesión 12 | Sesión 13 | |

4.5. Desarrollo del proyecto: Sesiones

SESIÓN 1 (GUSTAVO EL NIÑO SALUDABLE)

| | |
|--------------|--|
| EDAD | 4 años |
| AGRUPAMIENTO | Individual |
| LUGAR | Asamblea |
| MATERIALES | Cuento de elaboración propia, bits de inteligencia de acciones saludables y no saludables, cajas de cartón |
| DURACIÓN | 45 minutos |
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> • Incentivar los hábitos saludables a través de la comprensión lectora • Identificar hábitos saludables que se encuentran en la vida cotidiana. |

Actividad 1: Cuento “Gustavo el niño saludable”

Sentados en semicírculo en la asamblea, la profesora les preguntará a los alumnos si quieren escuchar el cuento de Gustavo el niño saludable (anexo 2), además tendrá consigo unos dibujos representativos donde se podrá apreciar a Gustavo en diferentes situaciones del cuento.

DESARROLLO

La profesora, comenzará a contar el cuento a la vez que mostrará cada dibujo, para que los alumnos vayan viendo lo que irá sucediendo a lo largo de la historia.

Actividad 2: “Clasificar”

Finalizado el cuento, la profesora mostrará diferentes imágenes con acciones saludables y otras no saludables, que el niño tendrá que ser capaz de diferenciar. Por ejemplo: Gustavo en bici, en la cama, haciendo diferentes tipos de deportes, sentado viendo la tele.

En el suelo encontraremos dos cajas, una con el dedo hacia arriba y la otra con el dedo hacia abajo. Cada alumno tendrá que colocar la acción que elija en la caja correspondiente.

SESIÓN 2 (PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS)

| | |
|--------------|--|
| EDAD | 4 años |
| AGRUPAMIENTO | Individual |
| LUGAR | Asamblea |
| MATERIALES | Cartón para formar la pirámide, juguetes de alimentos y PDI |
| DURACIÓN | 45 minutos |
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none">• Clasificar los alimentos en los niveles de la pirámide |

-
- Reconocer cada alimento con el sentido de la vista o el tacto
 - Identificar los alimentos según su consumo de manera diaria, moderada y ocasional

Actividad 3: “Conocemos la pirámide”

Antes de realizar la actividad, recordaremos algunos de los alimentos que aparecieron en el cuento de “*Gustavo el niño saludable*” y explicaremos qué es la pirámide de los alimentos (figura 1) y los diferentes grupos de alimentos que componen los niveles de dicha pirámide (desde los alimentos que se consumen a diaria hasta los ocasionales) con la ayuda de la PDI.

Actividad 4: “Construimos la pirámide”

Una vez presenta la pirámide a los alumnos, la profesora enseñará una pirámide compuesta por diferentes niveles; desde los alimentos que se comen todos los días (grupo 1) hasta los alimentos que se comen menos (grupo 6).

DESARROLLO



Figura 6 Construimos la pirámide

Cada alumno cogerá de dentro de una bolsa sin mirar un alimento que deberá adivinar por el tacto, en caso de no acertar el alimento con la ayuda de la vista lo pueden adivinar. Después, deberán colocarlo en el nivel correspondiente.

Al final se dirán los alimentos que debemos consumir diaria, moderada u ocasionalmente.

SESIÓN 3 (HACER LA COMPRA EN EL SUPERMERCADO)

| | |
|--------------|--|
| EDAD | 4 años |
| AGRUPAMIENTO | Individual |
| LUGAR | Asamblea |
| MATERIALES | Alimentos del supermercado y cajas |
| DURACIÓN | 45 minutos |
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none">• Diferenciar los grupos de alimentos.• Diferenciar entre alimentos saludables. |

Actividad 5: “Compramos alimentos”

Al inicio de la actividad, se recordarán los diferentes grupos que conforman la pirámide de los alimentos visto el día anterior. Para ello, se creó un rincón destinado al supermercado.

DESARROLLO



Figura 7 Compramos y seleccionamos los alimentos

En esta actividad, cada alumno tiene que ser capaz de colocar el alimento elegido en la caja con el nombre de los grupos de alimentos: hidratos de carbono, frutas y verduras, leche y derivados, carnes, huevos y pescado y grasas.

SESIÓN 4 (ALIMENTA A GUSTAVO)

| | |
|------|--------|
| EDAD | 4 años |
|------|--------|

| | |
|--------------|--|
| AGRUPAMIENTO | Individual |
| LUGAR | Asamblea |
| MATERIALES | Imágenes de Gustavo y los diversos alimentos y velcro |
| DURACIÓN | 45 minutos |
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los alimentos saludables y no saludables |

Actividad 6: “Da de comer a Gustavo”

Antes de comenzar la actividad, la profesora les preguntará a los niños sobre el cuento del primer día para observar si los alumnos se acuerdan de aquellos alimentos que comía Gustavo y hacer un recordatorio de ellos.

Seguido, colocaremos en la pizarra la imagen del niño Gustavo y pondremos las imágenes de los alimentos boca abajo en el suelo.

DESARROLLO



Figura 8 Alimentar a Gustavo

Cada alumno, cogerá una imagen y dirá: qué alimento es, si es saludable o no; para luego colocarlo dentro del cuerpo de Gustavo o fuera. Esta actividad se hace, con el fin que de el niño sea capaz de identificar que alimentos son sanos para la salud.

SESIÓN 5 (PESCA ALIMENTOS)

| | |
|--------------|---|
| EDAD | 4 años |
| AGRUPAMIENTO | Por parejas para pintar las letras del mural y después individual |

| | |
|------------------------|--|
| LUGAR | Asamblea |
| RECURSOS MATERIALES | Cartulina roja y verde, caña de pescar, imágenes de los alimentos, tiras de velcro y papel para hacer el mural |
| DURACIÓN | 45 minutos |
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar de forma cooperativa entre los diferentes integrantes del grupo-clase. • Motivar con la actividad la participación en clase • Desarrollar las habilidades motoras finas |

Actividad 7: “Mural saludable vs no saludable”



Figura 9 Mural saludable vs. no saludable

DESARROLLO

Para recordar lo trabajado anteriormente sobre los hábitos saludables de la alimentación, la profesora enseñará a los alumnos un mural dividido en dos partes; un lado con cartulina roja y el otro con cartulina verde acompañado de las siluetas de las letras que componen el título.

Los alumnos por parejas deberán pintar una letra que compone el mural con lápices de colores y así poder utilizarlo para la actividad que viene a continuación.

Actividad 8: “Nos vamos de pesca”

Colocaremos el mural en la pared y después pondremos las imágenes de los alimentos en el suelo boca abajo.



Figura 10 Pescar alimentos

Cada alumno con la ayuda de la caña deberá pescar la imagen de un alimento que están boca abajo para que no se vean. Para ello, cada alimento tendrá velcro en el medio.

Una vez que cada niño haya pescado un alimento deberá colocarlo en el lugar de los alimentos saludables (cartulina verde) o en los no saludables (cartulina roja). En caso de duda o error el resto de los compañeros pueden ayudar.

Al terminar la actividad, conseguiremos un mural donde se podrá observar las diferencias entre los alimentos.

SESIÓN 6 (CHEFS)

| | |
|--------------|--|
| EDAD | 4 años |
| AGRUPAMIENTO | Cada uno en su grupo de mesa |
| LUGAR | Cada alumno en su grupo de mesa. |
| MATERIALES | Platos de plástico, palos de brochetas y diferentes frutas |
| DURACIÓN | 45 minutos |
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none">• Incentivar el interés por la comida sana• Potenciar la creatividad |
| DESARROLLO | <p>Actividad 9: “Brochetas saludables”</p> <p>Esta actividad se crea con el objetivo de que los alumnos sean creativos a la hora de preparar una brocheta con alimentos saludables.</p> |



Figura 11 Brochetas saludables

Colocaremos diferentes piezas de fruta en los platos de plásticos para que cada grupo elabore la brocheta de frutas a su gusto.

Después, cada grupo explicará que frutas han colocado en su brocheta y seguidamente comerla.

SESIÓN 7 (¿DÓNDE NACEN LOS ALIMENTOS?)

| | |
|--------------|---|
| LUGAR | Actividad 10: Asamblea. Actividad 11: Huerto |
| AGRUPAMIENTO | Individual |
| MATERIALES | PDI, herramientas del huerto, tierra, semillas y regadera |
| DURACIÓN | 45 minutos |
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none">• Averiguar el origen de los alimentos y colocarlos correctamente• Desarrollar la motricidad fina a través de la manipulación.• Desarrollar las habilidades manuales a través del cuidado de las plantas. |
| DESARROLLO | <p>Actividad 10: “¿De dónde nacen los alimentos?”</p> <p>Durante la realización de las anteriores sesiones han aprendido muchos alimentos que conocían antes y otros nuevos, pero también es importante explicar de dónde nacen muchos de ellos.</p> |

Por eso, en la actividad de la *PDI* aparecerán 3 cuadros con los dibujos de un huerto, el mar y la granja, además de varios alimentos.



Figura 12 ¿Dónde nacen los alimentos?

Cada niño, tendrá que seleccionar un alimento y desplazarlo hasta colocarlo en el cuadrado correspondiente. En el caso de colocarlo mal el mismo programa te elimina el alimento del lugar, con el fin de que el niño se dé cuenta y aprenda del error.

Una vez que los cuadrados estén completados, se recuerda y nombran los diferentes alimentos que los componen.

Actividad 11: “Plantamos”

Antes de acudir al huerto, se enseña a los alumnos las diferentes herramientas que se utilizan en un huerto como la pala, el rastrillo, la regadera, etc.

En clase se realizó una plantación de lentejas en vasos de yogurt para observar de cerca su evolución y crecimiento. A continuación, se acude al huerto con las herramientas necesarias y las semillas de los diferentes alimentos que plantaremos. Cada alumno, una vez hecho el pequeño agujero, cogerá la semilla que quiera y la plantará para posteriormente echar agua.



Figura 13 Plantar

Todos los días se irá al huerto y a clase para echar agua a las plantas y observar si van creciendo.

SESIÓN 8 (ADIVINANZAS)

| | |
|--------------|--|
| EDAD | 4 años |
| AGRUPAMIENTO | Colectiva |
| LUGAR | Asamblea |
| MATERIALES | Fichas con las adivinanzas |
| DURACIÓN | 45 minutos |
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none">• Observar y analizar a través de la adivinanza sí el alumnado identificar cuál es el alimento saludable oculto entre otros alimentos considerados como no saludables.• Mejorar las habilidades perceptivas, a través de la atención selectiva y la toma de decisiones de forma autónoma. |

Actividad 12: “Encuentra el alimento oculto”

Sentados en la asamblea y después de aprender muchos alimentos saludables y no saludables durante los días anteriores, la profesora leerá varias adivinanzas que tendrán como respuesta un alimento.

DESARROLLO

Choco dice la gente,
late mi corazón.
El que no sepa mi nombre,



es un gran tontorrón.

Blanco por dentro,
verde por fuera.
Si quieres que te lo diga,
espera.



Los alumnos deberán ser capaces de adivinar el alimento escondido en la adivinanza.

En el caso de no saberlo o equivocación, la profesora dará pista para facilitar la solución y así, comprobarlo dando la vuelta a la ficha.

SESIÓN 9 (AVERIGUA LAS RESPUESTAS CORRECTAS)

| | |
|--------------|--|
| EDAD | 4 años |
| AGRUPAMIENTO | Individual |
| LUGAR | Asamblea |
| MATERIALES | <i>PDI</i> |
| DURACIÓN | 45 minutos |
| OBJETIVO | <ul style="list-style-type: none">• Contestar de forma oral los contenidos relacionados con los hábitos saludables |

Actividad 13: “Respuesta correcta”

DESARROLLO

Con toda la información obtenido durante los días anteriores, en la *PDI* se presentará un juego que consiste en encontrar una respuesta correcta entre varias opciones.

Deberán marcar con el dedo aquella imagen de alimento, acción o respuesta que crean que es la correcta.

¿De dónde nacen las zanahorias?

- Huerto
- Mar
- Granja

¿En qué nivel se encuentra la bollería?

- Nivel 1
- Nivel 3
- Nivel 6

Para cada niño aparecerán diferentes ilustraciones para que no tengan las mismas soluciones.

SESIÓN 10 (BAILA AL RITMO DE LA MÚSICA)

| | |
|--------------------|---|
| PARTICIPANTES | Alumnado de 4 años |
| ESPACIO | Aula |
| AGRUPAMIENTO | Fase inicial o de calentamiento: por equipos. Fase principal: individual. Fase final o de vuelta a la calma: por parejas |
| MÓVIL/IMPLEMENTOS | El ordenador con la canción |
| TIEMPO | 45 minutos |
| | Actividad 14: “Pelota entre las piernas” Tienen que seguir el orden de la fila, en el caso de perder la pelota algún equipo debe empezar desde el principio. |
| REGLAS Y SANCIONES | Actividad 15: “Mueve el esqueleto” Tienen que seguir el ritmo de música adecuada y hacer caso a las indicaciones de la profesora, si fallan con el ritmo deberán quedarse congeladas hasta que la profesora lo indique. |

OBJETIVOS

- Adecuar el movimiento del cuerpo a los diferentes estímulos rítmicos de la música.
- Fomentar la actividad física, a través del baile, como hábito saludable.
- Realizar actividades de colaboración que conciencien al alumnado en valores relacionados con el trabajo en equipo.

Fase inicial o de calentamiento

Actividad 14: “Pelota entre las piernas”

La profesora se encarga de dividir la clase en dos quipos, formando una fila uno detrás del otro y con una pelota.



Figura 14 Pelota entre las piernas

DESARROLLO

El último de la fila pasa la pelota por debajo de las piernas del resto de compañero para que le llegue al primero y este deberá ir corriendo para ocupar el último puesto de la fila y así sucesivamente con todos los miembros del grupo.

Fase principal

Actividad 15: “Mueve el esqueleto”

En esta actividad los alumnos se distribuirán por toda la clase mientras la maestra va poniendo en el ordenador varias canciones con diferentes ritmos de música.

Una vez, que los alumnos se hayan colocado por la clase pondremos la música y los alumnos tendrán que moverse según el ritmo. En algún momento de la actividad,

diremos que tendrán que imitar a un compañero según el movimiento que haga.

Fase final o vuelta a la calma

Para acabar con la sesión, por parejas deberán decir quien empieza tumbado, mientras el otro le hace suaves cosquillas por todo el cuerpo para que se vaya relajando. Luego, se intercambiarán los roles para que pases los dos por los mismos papeles.

SESIÓN 11 (JUEGO DEL PAÑUELO)

| | |
|--------------------|---|
| PARTICIPANTES | Alumnado de 4 años |
| ESPACIO | Aula |
| AGRUPAMIENTO | Calentamiento: individual. Fase principal: dos equipos |
| MÓVIL/IMPLEMENTOS | Fichas con acciones y alimentos, un pañuelo, aros y manta |
| TIEMPO | 45 minutos |
| OBJETIVO | <ul style="list-style-type: none">• Concienciar de la importancia de la actividad física, a través del juego, como hábito de estilo de vida saludable.• Respetar con igualdad a los compañeros y compañeras. |
| REGLAS Y SANCIONES | <p>Actividad 16: “Imagen exacta”</p> <p>Deberán estar pegados en la pared hasta que la profesora diga algo y gana el alumno que tenga más alimentos.</p> <p>Si fallan con el alimento buscado serán eliminados.</p> <p>Actividad 17: “El pañuelo”</p> <p>Deberá salir un miembro de cada equipo que tenga la imagen igual de lo que diga la profesora, si atrapa al</p> |

oponente o le gana el otro alumno será eliminado de su equipo. Ganará el equipo que más alumnos tenga.

Fase inicial o de calentamiento

Actividad 16: “Imagen exacta”



Figura 15 Imagen exacta

En el aula, la profesora irá distribuyendo diferentes aros por la clase colocando en su interior imágenes de alimentos, mientras los alumnos esperan en fila pegados a la pared a que comience el juego.

El alumnado tendrá que ir corriendo a la imagen del alimento que la profesora diga en voz alta. Ganará el alumno que más alimentos haya conseguido.

DESARROLLO

Fase principal

Actividad 17: “El pañuelo”

Dividiremos la clase en dos equipos y la profesora se coloca en medio. Lo primero, antes de comenzar la actividad, la profesora dará a cada grupo una actividad saludable que está repetida con algún componente del equipo contrario.



Figura 16 Juego del pañuelo

Cada equipo se colocará en el extremo del espacio y la profesora va diciendo diferentes actividades por ejemplo (ir en bici, comer fruta...), aquellos alumnos que tengan dicha actividad saldrán corriendo a por el pañuelo.

El juego se acaba cuando se hayan mencionado todas las acciones y ganará el equipo que haya llevado más veces el pañuelo.

Fase final o vuelta a la calma

Para acabar con la sesión, la profesora pondrá música de fondo mientras los alumnos se mueven libremente por el aula. Cuando la profesora pare la música, los alumnos deberán tumbarse en el suelo con los ojos cerrados y en ese momento la profesora tapaná a uno de ellos con la manta. Acto seguido preguntará: ¿quién falta? Y el resto de los alumnos deberán adivinarlo. Así hasta que suene la sirena de fin de la clase.

SESIÓN 12 (CIRCUITO)

| | |
|--------------------------|---|
| PARTICIPANTES | Alumnado de 4 años |
| ESPACIO | Aula de psicomotricidad |
| AGRUPAMIENTO | Individual |
| MÓVIL/IMPLEMENTOS | Material deportivo (conos, palos, aros y pelotas) |
| TIEMPO | 1h y 30 minutos |
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none">• Disfrutar de la actividad física y del juego motor.• Resaltar la importancia de la actividad física y su relación con la salud• Desarrollar la motricidad gruesa por medio del movimiento |

-
- Desarrollar las habilidades perceptivo-motrices y la atención selectiva.

Actividad 18: “Simón dice”

Los alumnos deberán hacer caso a las indicaciones que diga el alumno que sea simón, si algún alumno no hace las indicaciones correspondientes no será Simón.

REGLAS Y SANCIONES

Actividad 19: “Obstáculos”

El alumnado tendrá que hacer el recorrido según lo indicado por la profesora, si hacen algún obstáculo mal o se lo dejan deberán comenzar desde el principio.

Fase inicial o de calentamiento

Actividad 18: “*Simón dice*”

La profesora les explicará a los alumnos que el aula de psicomotricidad tiene preparado un circuito que empezará desde el pasillo que comunica con dicha aula.



DESARROLLO

Figura 17 Juego de Simón dice por el pasillo

De camino al aula de psicomotricidad la profesora dirá “Simón dice que andemos de puntillas” y el resto de alumnos y alumnas lo tienen que hacer, luego la profesora pasará el turno a un alumno que dirá la frase “Simón dice” con alguna acción y así sucesivamente deberá pasar por el resto de la clase.

Fase principal

Actividad 19: “*Obstáculos*”

La profesora preparará un circuito con los diferentes materiales deportivos que comenzará desde el pasillo hasta el final del aula de psicomotricidad.



Figura 18 Carrera de obstáculos

En el pasillo, tendrán que realizar un zigzag por los palos, seguido deberán saltar por los aros.

Ya en el aula de psicomotricidad, tendrán que colocar varias pelotas de un aro a otro, después hacer un zigzag de conos, pasar por los diferentes obstáculos y finalmente, deberán tener puntería para acertar los aros dentro del cono.

Fase final o vuelta a la calma

Como en el aula de psicomotricidad ya hay colchonetas en el suelo, la profesora les pondrá un vídeo de yoga con posturas de animales que los alumnos deberán de copiar para calmar la energía trabajada durante la actividad.

SESIÓN 13 (CUENTO MOTOR DE GUSTAVO EL NIÑO SALUDABLE)

| | |
|-------------------|--|
| PARTICIPANTES | Alumnado de 4 años |
| ESPACIO | Aula de Psicomotricidad |
| AGRUPAMIENTO | Individual |
| MÓVIL/IMPLEMENTOS | Materiales del aula de psicomotricidad |

TIEMPO 1 hora y 30 minutos

- OBJETIVO
- Fomentar hábitos saludables a través del cuento motor.
 - Desarrollar la coordinación óculo-manual.
 - Asociar la acción con el movimiento con la ayuda de la expresión corporal.

Actividad 20: “La araña”

Deberán hacer caso a la respuesta de la araña e intentar no ser pillados cuando pasen de un extremo a otro del aula. Si les pilla la araña, se convertirán en arañas. Ganará el alumno que quede sin ser cogido.

REGLAS Y SANCIONES Si algún alumno no hace lo que dice la araña será araña inmediatamente.

Actividad 21: “Muévete como Gustavo”

El alumnado deberá hacer las acciones que vaya leyendo la profesora por el aula, pudiendo compartir entre ellos los materiales.

Fase inicial o de calentamiento

Actividad 20: “La araña”

Se colocará un alumno en medio del aula de psicomotricidad que es la Araña y el resto de los alumnos al extremo del aula.

DESARROLLO



Figura 19 Juego de la araña

Para poder pasar, los alumnos tienen que preguntar al que se la queda: “Araña ¿se puede pasar?” Y la araña les

contesta: “sí, pero saltando”. Todos deben pasar sin ser atrapados por la araña, quien es la única que puede moverse por el medio.

Cuando la araña atrapa a alguno, éste se convierte también en araña, así hasta que quede un alumno sin ser araña.

Fase principal

Actividad 21: “*Muévete como Gustavo*”

La profesora comenzará a leer el cuento de nuevo con la ayuda de las imágenes y los alumnos deben utilizar los materiales disponibles en el aula de psicomotricidad cuando se necesiten.



Figura 20 Muévete como Gustavo

Mientras los alumnos se irán desplazando por el espacio del aula, la profesora irá narrando el cuento haciendo hincapié en esas palabras que reflejen acciones saludables: (e.g. Gustavo va en bici, nadar, jugar con los amigos).

Fase final o vuelta a la calma

Al acabar el cuento, muchos de ellos terminan por sentarse en el suelo o tumbados, pero eso es el momento de la relajación. Para ello, la profesora hará que los alumnos se tumben y sienten como respiran poniéndoles las manos en la zona abdominal, acompañando la actividad de música de fondo relajante.

Una vez relajados, se forma un círculo y la maestra formula una serie de preguntas sobre el cuento para ver si han interiorizado aquellos hábitos saludables: ¿qué actividades realiza el niño durante el día? ¿Gustavo come muchas chuches? ¿Por qué?

5. RESULTADO DEL PROYECTO: LA EVALUACIÓN

La evaluación de este proyecto será global, individualizada y cualitativa, en diferentes momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje. A través de una evaluación inicial, procesal o formativa y final. Aportando la información necesaria que desarrolla el alumnado en las diferentes fases de su proceso de enseñanza-aprendizaje y en sus diferentes sesiones.

5.1. Evaluación del alumnado

En la evaluación inicial, la profesora en la asamblea antes de realizar la primera actividad formuló una serie de preguntas con el objetivo de recoger el grado de conocimientos previos que tiene el alumnado sobre el tema expuesto centrado en los hábitos saludables, y así garantizar con las sesiones que adquieran un aprendizaje significativo.

Tabla 4: Evaluación inicial

| EQUIPO VERDE | N | J | Y | R |
|---|---|-------------|------------------|---|
| ¿Conoces qué es la alimentación saludable? | | Saber comer | No comer chuches | |
| ¿Sabes qué es la pirámide de los alimentos? | | | | |

| | | | | |
|--|------------|-------------------------------|---|----|
| ¿Sabrías decirme qué alimentos son saludables y cuáles no? | La manzana | Las chuches no son saludables | La fruta es saludable y el chocolate no | |
| ¿Los donuts son alimentos saludables? | No | No | No | No |
| ¿Creéis que la actividad física es muy importante? | Sí | Sí | Sí | Sí |

Nota: Fuente: elaboración propia

| EQUIPO ROJO | A | A | A | N |
|--|-----------------|------------------|-------|----------------------------|
| ¿Conoces que es la alimentación saludable? | Comer de todo | | | |
| ¿Sabes qué es la pirámide de los alimentos? | No | No | No | No |
| ¿Sabrías decirme qué alimentos son saludables y cuáles no? | | Todos son buenos | | La fruta si las chuches no |
| ¿Los donuts son alimentos saludables? | No | Si | No | No |
| ¿Creéis que la actividad física es muy importante? | Yo hago deporte | No sé | No sé | Sí |

Nota: Fuente: elaboración propia

| EQUIPO AMARILLO | N | W | T | J |
|--|---------------|---|---|-------|
| ¿Conoces que es la alimentación saludable? | Comer de todo | | | Comer |

¿Sabes qué es la pirámide de los alimentos?

¿Sabrías decirme qué alimentos son saludables y cuáles no? Todos son saludables La fruta sí el chocolate no La fruta sí el chocolate no La fruta sí el chocolate no

¿Los donuts son alimentos saludables? No No No

¿Creéis que la actividad física es muy importante? Sí No sé Sí, yo juego al fútbol

Nota: Fuente: elaboración propia

| EQUIPO AZUL | R | J | D | S |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| ¿Conoces que es la alimentación saludable? | Saber comer | Saber comer | | |
| ¿Sabes qué es la pirámide de los alimentos? | | | | |
| ¿Sabrías decirme qué alimentos son saludables y cuáles no? | La fruta sí el donut no | La fruta sí el donut no | La fruta sí el donut no | La fruta sí el donut no |
| ¿Los donuts son alimentos saludables? | No | No | No | No |
| ¿Creéis que la actividad física es muy importante? | Sí | Sí | No sé | |

Nota: Fuente: elaboración propia

En la evaluación procesal o formativa, la profesora utiliza la observación directa para ver si los alumnos controlan el tema que se plasman en las diferentes actividades. Para ello, al principio o final de algunas actividades la profesora formula algunas preguntas con respuestas.

Tabla 5: Evaluación procesal o formativa

| PREGUNTAS | RESPUESTAS |
|--|---|
| ¿Qué alimentos se consumen a diaria? | Las verduras, los cereales integrales, etc |
| ¿Os acordáis de cuántas actividades hacía Gustavo en el cuento? | 5 actividades |
| ¿De dónde nacen las patatas, los huevos y el pulpo? | Las patatas del huerto, los huevos de las gallinas y el pulpo del mar |
| ¿Cuántos niveles hay en la pirámide de los alimentos? | 6 niveles |
| ¿Qué herramientas hemos utilizado para plantar las semillas? | Pala, rastrillo y regadera |
| ¿Qué no es bueno para la salud? | Comer chuches todos los días, estar siempre sentado |
| ¿Estar sentados viendo la tele o tumbados durante todo el día es bueno para nuestra salud? | Ho, hay que estar un poquito |

Por último, para la evaluación final, la profesora trabaja mediante una rúbrica individual dónde se recogen los progresos efectuados en las actividades planteadas, que los alumnos deben adquirir durante el desarrollo del proyecto “Aprende con Gustavo”. Se han establecido unos indicadores de logro que nos facilitaran la evaluación. Cada indicador de logro permite valorar su criterio de evaluación asociado. Así se ha identificado con una misma letra del alfabeto los indicadores de logro con su criterio de evaluación. De esta manera, se relacionan los criterios de evaluación de la tabla 2 con los indicadores de logro (tabla 6). Para ello, el registro que utilizaremos será una escala de valoración en la que 1 = bajo, 2 = medio y 3 = alto (tabla 6). En la (tabla 6) se muestra los resultados para

toda la clase de manera agrupada, indicando cuantos alumnos han obtenido cada valoración.

Tabla 6: Evaluación final del alumnado

| INDICADORES DE LOGRO | BAJO 1 | MEDIO 2 | ALTO 3 |
|--|---------------|----------------|---------------|
| a. Coordina los movimientos óculo-manuales en las diferentes actividades. | 0 | 1 | 15 |
| b. Maneja los objetos con control y coordinación de movimientos de carácter fino y grueso. | 0 | 1 | 15 |
| c. Realiza sin dificultad actividades sobre la alimentación y la actividad física. | 0 | 0 | 16 |
| c. Es capaz de diferenciar entre alimentos saludables y no saludables. | 0 | 0 | 16 |
| d. Participa con iniciativa en juegos y actividad en equipo. | 0 | 6 | 10 |
| e. Es capaz de orientarse en los espacios empleados en las actividades. | 0 | 2 | 14 |
| f. Muestra actitud de respeto en el cuidado del huerto escolar y los alimentos. | 0 | 0 | 16 |
| g. Interactúa con las herramientas digitales del aula las actividades que se necesiten. | 0 | 3 | 13 |

| | | | |
|--|---|---|----|
| h. Utiliza el lenguaje oral para comunicarse e interactuar con los demás en las actividades. | 0 | 7 | 9 |
| i. Utiliza la expresión corporal para dramatizar el cuento. | 0 | 0 | 16 |

Nota. Fuente: elaboración propia

5.2. Evaluación del profesor

Con esta rúbrica final (tabla 6) se obtendrán los resultados individuales llevados a cabo en este proyecto por parte de los alumnos de 4 años del colegio público Juan de Palafox. Además de la evaluación final del alumnado, la profesora utiliza una evaluación (tabla 7) en la cual están descritas cada una de las sesiones que se han programado y así comprobar si se han adoptado de forma correcta las actividades planificadas, si ha conseguido o no cumplir con los objetivos planteados y modificar los aspectos que no han funcionado correctamente para mejorarlos. De esta manera, la profesora puede cambiar la forma de actuar, siempre pensando en favorecer y progresar el aprendizaje del alumnado para futuras puestas en práctica de dicho proyecto.

Tabla 7: Evaluación de la profesora

| DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD | VALORACIÓN (¿Se han cumplido los objetivos? ¿Qué ha ocurrido durante su desarrollo?) | PROPUESTAS DE MEJORA |
|---|--|-----------------------------|
| Actividad 1: “Cuento Gustavo el niño saludable” | El cuento con viñetas captó la atención de los alumnos durante toda la lectura. Si se han cumplido los objetivos | |
| Actividad 2: “Clasificar” | Al clasificar con imágenes, los alumnos pudieron ver las | |

| | | |
|--|--|---|
| | diferencias más fácil y los objetivos se cumplieron | |
| Actividad 3: “Conocemos la pirámide” | Es una herramienta que les ha ayudó a aprender que alimentos son buenos y cuales no en su alimentación. Se cumplieron los objetivos | |
| Actividad 4: “Construimos la pirámide” | Al ser tan pequeño no cabían muchos alimentos y algunos alumnos se quedaron sin colocar. Se cumplieron los objetivos | Hacerlo más grande y con mejores materiales |
| Actividad 5: “Compramos alimentos” | Al crear un supermercado, algunos les recordaban las compras que hacían con sus madres. Se cumplieron los objetivos | |
| Actividad 6: “Dar de comer a Gustavo” | Se utilizó el personaje de Gustavo y los alimentos que aparecían en el cuento, y los alumnos fueron capaces de colocar los alimentos saludables en la imagen de Gustavo. Se cumplieron los objetivos | |
| Actividad 7: “Mural saludable vs no saludable” | Realizar el mural es una idea fantástica porque se ha observado el grado de interacción que existe en la clase. Se cumplieron los objetivos | |

| | | |
|--|---|--|
| Actividad 8: “Nos vamos de pesca” | Es un juego entretenido que sirvió para observar las habilidades motoras finas. Se cumplieron los objetivos | |
| Actividad 9: “Brochetas saludables” | Es una actividad creativa y potenció al alumnado el interés por la comida sana. Se cumplieron los objetivos | No solo hacerlo de frutas sino también de otros grupos de alimentos |
| Actividad 10: “¿De dónde nacen los alimentos?” | Muchos alumnos aprendieron de sus errores, porque el juego ayudaba a saber de dónde nacía el alimento elegido. Se cumplieron los objetivos | |
| Actividad 11: “Plantamos” | Aprendieron para que muchas de las herramientas del huerto, se plantaron alimentos y se observó su evolución. Se cumplieron los objetivos | Realizar más actividades destinadas al huerto |
| Actividad 12: “Encuentra el alimento oculto” | El juego de las adivinanzas llamó la atención de todos los alumnos. Se cumplieron los objetivos | Utilizar unas fichas más grandes o hacer esta actividad en la PDI para ver la imagen en grande |
| Actividad 13: “Respuesta correcta” | Con este juego se observó que los alumnos habían aprendido cosas nuevas de las que sabían al comienzo del proyecto. Se cumplieron los objetivos | |
| Actividad 14: “Pelota entre las piernas” | Es una actividad que les sirvió para trabajar en equipo y saber | |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| | coordinarse. Se cumplieron los objetivos | |
| Actividad 15: “Mueve el esqueleto” | Es una actividad que permitió ver el grado de asociación entre el movimiento del cuerpo con la música. Se cumplieron los objetivos | |
| Actividad 16: “Imagen exacta” | Se observó si los alumnos conocían todos o la mayoría de los alimentos. Se cumplieron los objetivos | Hacerlo en un espacio más amplio y con imágenes más grandes |
| Actividad 17: “El pañuelo” | Este juego les resultó complicado a pocos alumnos porque no se enteraban si les tocaba salir a por el pañuelo o no. Se cumplieron los objetivos | Al ser tan pequeños buscar otra alternativa para que se den cuenta que les toca a ellos |
| Actividad 18: “Simón dice” | En este juego participó toda la clase con iniciativa y diversión. Se cumplieron los objetivos | |
| Actividad 19: “Obstáculos” | En esta actividad los alumnos lo repitieron varias veces una vez finalizado. Se cumplieron los objetivos | Utilizar flechas para que el alumnado vea bien el orden del recorrido |
| Actividad 20: “La araña” | Con esta actividad se divirtieron mucho y todos quisieron ser la araña. Se cumplieron los objetivos | |
| Actividad 21: “Muévete como Gustavo” | Se pusieron en la piel de Gustavo y aprendieron hábitos | |

saludables a través del cuento motor. Se cumplieron los objetivos

Nota. Fuente: elaboración propia

En relación con el objetivo principal de este TFG “concienciar al alumnado del segundo ciclo de E.I. sobre la importancia de los hábitos saludables, a través de un proyecto focalizado en la alimentación y la actividad física”, se han creado una serie de sesiones con diferentes actividades sobre alimentación y actividad física.

A continuación, se comentará los resultados que se han obtenido en la evaluación inicial realizado en el proyecto. Se crearon 5 preguntas (tabla 4) que nos ayudaron a averiguar el grado de conocimiento que los alumnos tenían sobre los hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física. Nos dimos cuenta, que muchos alumnos sabían las respuestas, otros respondían lo mismo que comentaban el resto de los compañeros y otros directamente no contestaban porque no tenían conocimientos sobre el tema.

Durante el desarrollo de proyecto, al finalizar algunas de las actividades se plantearon diversas cuestiones (tabla 5) relacionadas con el tema para saber si habían adquirido esos conocimientos. La gran mayoría sabía en qué consistía una alimentación saludable, la función de la pirámide, sus niveles, y la importancia de la actividad física. Realizar este proyecto, ha servido para considerar otros alimentos como saludables y no saludables, no sólo la fruta o el donut y el chocolate como comentaban en la evaluación inicial.

En este proyecto se crearon 13 sesiones sobre los hábitos saludables sobre alimentación y actividad física de manera lúdica y participativa. Si bien es cierto que con tan pocas sesiones no se puede conseguir lo que se realiza en un trimestre, con estas dos semanas los alumnos han adquirido las nociones básicas necesarias sobre alimentación saludable y la práctica regular de actividad física.

En referencia a los resultados obtenidos en la evaluación final del alumnado (tabla 6), se puede decir que una gran mayoría alcanza la máxima calificación (alto), solo algunos alumnos alcanzan una calificación media y ninguno tiene valoración negativa (bajo). Resulta importante destacar que los resultados más bajos están asociados a su dificultad

para participar de manera activa y colaborativa (indicador de logro d) y a bajo competencia de su lenguaje oral (indicador de logro h). Esto sirve para poder planificar las actividades y adaptarlas a las necesidades particulares del alumnado.

También, durante el proyecto se ha resaltado la gran participación del todo el alumnado del segundo ciclo de E.I. y el interés que se despertaba en sus rostros por aprender cosas nuevas.

Para finalizar y tras realizar mi TFG y analizar los resultados de mi proyecto, he podido valorar en positivo el logro tanto del objetivo general como de los objetivos específicos propuestos, generando una motivación en el alumnado hacia los hábitos saludables y con la finalidad de que el alumnado no solo tiene que hacer las actividades planteadas por el centro, sino que en su tiempo libre o en casa debe seguir esas conductas saludables. Por ello, es necesario enriquecer la educación de los niños en los hábitos saludables desde la infancia, tanto en la escuela como en la familia, la cual es su principal referente, favoreciendo que en un futuro puedan conseguir una salud de calidad.

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Las conclusiones hacen referencia a los descubrimientos y observaciones que se han ido extrayendo a lo largo de la revisión bibliográfica, la recogida de información del marco teórico y de la experiencia en las actividades realizadas en el proyecto en el aula. Además, la lectura de libros, artículos y revistas de distintas organizaciones para este proyecto han permitido obtener una información de calidad y actualizada para el desarrollo de una sólida fundamentación teórica, una de las bases para alcanzar los objetivos específicos propuestos en consonancia con el objetivo general.

En cuanto al primer objetivo, se centran en concienciar sobre la importancia, beneficios y recomendaciones que presenta la alimentación saludable. La pirámide de alimentación creada por la SENC en 2007 (Bartrina & Amado, 2007) es una herramienta que permite a las personas, en este caso a los niños de E.I, realizar un dieta variada, equilibrada y saludable y disminuir el riesgo de padecer enfermedades graves en la salud física, cognitiva y emocional.

Con respecto al segundo objetivo, se busca sensibilizar sobre las recomendaciones y su visión positiva hacia la actividad física. Como justificación se encuentra a Andradas, Merino & Campos (2015) que indican que realizar la práctica regular de actividad física desde la infancia proporciona un crecimiento y desarrollo adecuados y disminuye el riesgo a padecer enfermedades. Así, se aumenta la toma de conciencia de los niños y se les recomienda que realicen ejercicios en las actividades físicas beneficiosos para la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

En el tercer objetivo se ha elaborado un proyecto dentro del aula con diferentes actividades, incluyendo una actividad de experimentación de huerto, con el objetivo de motivar a los niños a desarrollar y adquirir unos hábitos saludables. Al ser un alumnado de infantil, se hizo necesario la utilización de un vocabulario simple y, en las actividades, la incorporación de material didáctico lúdico y visualmente atractivo y estimulante.

Para finalizar, concluimos que es necesario que los niños desde edad temprana, etapa donde se ejecutan los primeros aprendizajes, aprendan sobre hábitos saludables combinando la observación de sus principales referentes y del trabajo educativo sistemático para afianzar conocimientos aprendidos tras la realización de actividades en la escuela (Porrás, 2010), y así, prevenir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como la obesidad o cardiovasculares, generando grandes beneficios en el desarrollo y crecimiento personal, físico y emocional de la población infantil. Además, a nivel personal este TFG ha significado una mejora en mis habilidades como futura maestra, tanto la exposición en el aula como la interacción positiva con el alumnado y su observación, pudiendo transmitir a mis propios alumnos lo importante que es el aprendizaje. Como continuación de este trabajo, sería interesante observar los resultados de este trabajo aplicados a otros grupos de diferentes edades en una duración mayor.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andradas Aragonés, E., Merino Merino, B., & Campos Esteban, P. (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población: Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS (En el marco del abordaje de la conicidad en el SNS)*. Ministerio de Educación.

Arévalo, J. P. (2010). *La escuela, promotora de la educación para la salud*. Vision Libros.

Arias, S. S. (2022). *9 consecuencias de una mala alimentación en los niños. Eres mamá*

Aznar Laín, S., & Webster, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación.

Bartrina, J. A., & Amado, J. C. (Eds.). (2007). *Alimentación saludable: guía para el profesorado*. Ministerio de Educación.

Bascon, M. A. P. (1994). *Actividad física y salud*.

Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., ... & Revenga, J. (2013). *Definición y características de una alimentación saludable. Monografía a Internet*].

Bejerano, F. (2009). *Educación para la salud de 0 a 6 años*. Obtenido de Cuadernos de educación y desarrollo.

Benítez, A. (2008). *El trabajo por proyectos en Educación Infantil*. Revista Digital: Innovación y Experiencias Educativas, 12, 1-12

Castanedo Vega, C. (2015). *Riesgos de una mala alimentación*.

Dapcich, V. (2004). *Guía de alimentación saludable*. Sociedad Española de nutrición comunitaria.

de África, R., de las Américas, R., de Asia Sudoriental, R., & de Europa, R. (2018). *Alimentación sana*. World Health Organization (WHO)

Decreto Foral 61/2022, de 1 de junio, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Foral de Navarra.

Díaz, F. (2005). *El aprendizaje basado en problemas y el método de casos. Enseñanza situada: Vínculo entre la escuela y la vida*.

Eugenio Gozalbo, M., Aragón Núñez, L. (2016). *Experiencias en torno al huerto ecológico como recurso didáctico y contexto de aprendizaje en la formación inicial de maestros/as de Infantil*. Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias 13 (3), 667-679.

García González, L., Abós, Á., & Sanz Remacha, M. (2023). *FITeens Toolkit. Promoting health-related behaviours in the educational context* (No. BOOK-2023-010). Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza.

Gavidia, V. (2003). *La educación para la salud en los manuales escolares españoles*. Revista Española Salud Pública, 77(2), 275-285.

Gobierno de Navarra, (2022). *II Guía de Actualización Censo ACNEAE* (PP.55-56). DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN.

Gorgoso, M. C. S., Barrera, S. M. S., Román, V. F., & Seoane, D. F. (2015). *El trabajo por proyectos en Educación Infantil: aproximación teórica y práctica*. RELADEI. Revista latinoamericana de educación infantil, 159-176.

Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians*. [www. phac-aspc. gc. ca/ph-sp/phdd/pdf/perspective. pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/phdd/pdf/perspective.pdf).

Marín Ibáñez, R., Bernal Guerrero, A., Medina Rubio, R., Estebaranz García, A., & López-Barajas Zayas, E. (2000). *Tendencias educativas hoy*.

Ministerio de Sanidad y Consumo. (2010). *Estrategia NAOS. Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad.*

Navarro, V. (1998). *Concepto actual de la salud pública.* Martínez, F., Castellanos, PL, Navarro, V., *Salud Pública*, 49(54), 49-54.

Orden Foral 93/2008, de 13 de junio, del consejero de educación por la que se regula la atención a la diversidad en los centros educativos de Educación Infantil y Primaria y Educación Secundaria de la Comunidad Foral de Navarra.

Organización Mundial de la Salud (1948). *Organización Mundial de la Salud: ¿Cómo define la OMS la salud?*

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.* Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física.*

Paz Lugo, P. (2015). *Alimentación, Higiene y Salud.* Manual para maestros. La Rioja: UNIR

Quesada, R. P. (2001). *Educación para la salud: (reto de nuestro tiempo).* Edición XXI. Volumen 4. Número 1.

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

Sánchez, S., Badía, E., Handal, E. y Alas, S. E. (2009). *El huerto escolar. Orientaciones para su implementación.* FAO.

Suárez-López, R., Ramos-Truchero, G., Tutor, D., & Gutiérrez, C. (2021). *Percepciones y aprendizajes en un huerto educativo en Educación Primaria. Investigación En La Escuela*, (103), 64–74.

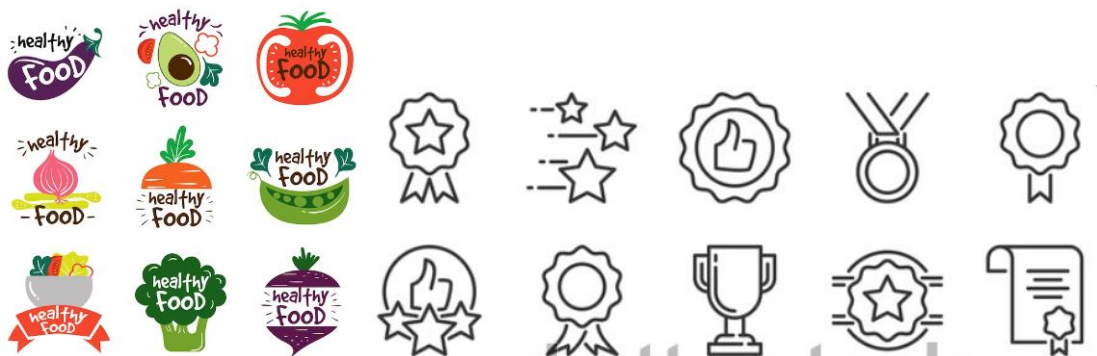
Tapias, C., Aylwin, M., & Vio, F. (2003). *Educación en Alimentación y Nutrición para la enseñanza básica.* Fao.org.

Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C., & Sosa, A. (2011). *Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud.* *Archivos de Medicina interna*, 33(1), 7-11.

World Health Organization. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.*

8. ANEXOS

Anexo 1: DIPLOMA Y LAS INSIGNIAS PARA CADA SESIÓN



Anexo 2: CUENTO “GUSTAVO EL NIÑO SALUDABLE”

Había una vez, un niño llamado Gustavo que vivía en el pueblo con sus padres y sus dos hermanos, siendo él el más pequeño de los tres. Era un niño muy divertido, siempre estaba jugando con sus amigos en el parque o con sus hermanos en casa

Un día en el colegio, la maestra les mandó de tarea para casa una redacción sobre lo que habían hecho el día anterior y así, al día siguiente poder contarle en clase.

Cuando llegó a casa después del colegio comió con su familia y, una vez reposada la comida, se subió a su habitación para escribir la historia antes de ir al entrenamiento de fútbol. Al principio le costó empezar, pero una vez pensadas las ideas que iba a poner se puso manos a la obra.

Al día siguiente, la profesora iba sacando de uno en uno a los alumnos, pero ahora le llamó a Gustavo para que leyera su redacción. Él se puso a leer delante de sus compañeros lo siguiente:

“Todos los días, mis padres nos levantan a mí y a mis hermanos para ir al colegio. Algunas veces prefiero quedarme en la cama porque se está muy bien, pero siempre tengo a mi madre encima para despertarme de nuevo, seguido bajo a desayunar leche con galletas, me visto y voy al colegio andando porque vivo cerca, aunque muchas otras veces voy en bici o en patinete. Ir andando al colegio hace que haga ejercicio, además de despertarme y entrar con más ganas de trabajar. En el recreo juego con mis amigos al “pilla-pilla”, al “chocolate inglés”; no paramos nunca de divertirnos.

Cuando salgo del colegio, regreso a casa y comemos juntos toda la familia. Mi madre nos ha preparado lentejas, pescado y de postre fruta, una vez termino de comer voy al sofá a ver la tele para descansar. Hacia las 5:30 me tengo que ir al entrenamiento de fútbol, pero otros días, voy a natación para aprender a nadar. Algunas veces cuando salgo de entrenar o de natación, voy al parque y veo a mis amigos con chuches, pero a mí sólo me dejan comer eso un día y me dejan elegirlo.

Por la noche ceno lo que haya sobrado de la comida o mi madre me prepara una ensalada con un filete y seguido me voy a dormir.”

Tras finalizar su lectura, la profesora le dijo a Gustavo: - “Eres un niño saludable”, y Gustavo muy feliz se sentó en su mesa a esperar que terminarán el resto de compañeros.

