



Universidad de Valladolid

Campus de Palencia

Facultad de Educación

Grado en Educación Primaria

Propuesta didáctica de alimentación saludable
para el primer ciclo de Educación Primaria

Guiomar Melendre Vian

Tutor: José Ramón Allué Buiza

Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales,
Sociales y de la Matemática.

Curso 2024-2025

Resumen

Uno de los hábitos más importantes para llevar una vida saludable es la alimentación. Es necesaria una buena alimentación desde edades tempranas para un correcto desarrollo del organismo y crecimiento de la persona, por ello, es importante crear esos hábitos alimenticios desde la infancia.

Mediante la elaboración de este trabajo, se ofrece una propuesta didáctica que se puede llevar a cabo en el primer ciclo de Educación Primaria. Con ella, se busca promover una alimentación saludable en el entorno educativo y sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener una dieta variada y equilibrada.

La secuencia didáctica consta de once situaciones de aprendizaje, las cuales tienen en cuenta el contexto educativo y se basan en principios de diversidad y en la enseñanza de una vida saludable, alineadas con el ODS3, cada una de ellas está diseñada para adaptarse a diferentes necesidades y fomentar un aprendizaje inclusivo.

Palabras clave

Alimentación. Hábitos saludables. Educación. Propuesta didáctica.

Abstract

One of the most important habits for leading a healthy life is food. A good diet is necessary from an early age for a correct development of the body and growth of the person, therefore, it is important to create these eating habits from childhood.

Through the elaboration of this work, a didactic proposal is offered that can be carried out in the first cycle of Primary Education. It seeks to promote healthy eating in the educational environment and raise awareness among students about the importance of maintaining a varied and balanced diet.

The didactic sequence consists of eleven learning situations, which take into account the educational context and are based on principles of diversity and the teaching of a healthy life, aligned with SDG3, each of them is designed to adapt to different needs and promote inclusive learning.

Keywords

Nutrition. Healthy habits. Education. Didactic Planning.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	4
3. JUSTIFICACIÓN.....	5
4. MARCO TEÓRICO.....	8
4.1. Un estilo de vida saludable.....	8
4.2. Aproximación al concepto de alimentación saludable	8
4.3. La alimentación y la cultura	13
4.4. Alimentación saludable en le Educación Primaria.....	14
5. PROPUESTA DIDÁCTICA	15
5.1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	15
5.2. COMPETENCIAS	17
5.3. OBJETIVOS	23
5.4. CONTENIDOS	25
5.5. METODOLOGÍA	27
5.6. EVALUACIÓN.....	28
5.7. SITUACIONES DE APRENDIZAJE.....	32
Situación de aprendizaje 1. Lluvia de ideas	33
Situación de aprendizaje 2. Cuestionario de ideas previas.....	35
Situación de aprendizaje 3. Juego del semáforo.....	37
Situación de aprendizaje 4. Explicación, presentación	39
Situación de aprendizaje 5. Concurso (con wifi o sin wifi)	41
Situación de aprendizaje 6. Pirámide alimenticia	44
Situación de aprendizaje 7. Creamos un menú saludable.....	46
Situación de aprendizaje 8. Comida por el mundo - video	48
Situación de aprendizaje 9. Visitamos el huerto	50
Situación de aprendizaje 10. De compras al súper.....	52
Situación de aprendizaje 11. Exposición por grupos final	55
5.8. EVALUACIÓN DE LA SECUENCIA DE APRENDIZAJE.....	58
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	59
7. CONCLUSIONES	63
8. BIBLIOGRAFÍA.....	64
9. ANEXOS.....	69

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado aborda el tema fundamental de la alimentación, desarrollando una explicación de conceptos básicos sobre la misma y destacando la importancia de ciertos hábitos alimenticios para así promover una alimentación saludable entre los alumnos de Educación Primaria.

Durante la explicación trabajaremos diferentes conceptos relacionados con la alimentación como son los diferentes tipos de nutrientes, la pirámide alimenticia, la creación de un menú o los diferentes platos que podemos encontrar alrededor del mundo.

Además, se desarrolla una propuesta didáctica que busca transmitir al alumnado, de forma práctica y participativa, cómo repercute la alimentación en nuestra salud y la importancia de tener una dieta completa y equilibrada. El objetivo es proporcionarles las herramientas necesarias para que puedan tomar decisiones informadas sobre su alimentación y promover un estilo de vida saludable desde una edad temprana.

Por último, se busca llevar a cabo dicha Secuencia de Aprendizaje y realizar un análisis de la misma, haciendo una evaluación de la propuesta y de las destrezas, que hemos adquirido durante nuestra formación en el Grado de Educación Primaria, y hemos utilizado durante esta intervención.

2. OBJETIVOS

En base a la realización de este Trabajo de Fin de grado y de la propuesta didáctica diseñada que abraza, los objetivos planteados son los siguientes:

- Conocer los hábitos saludables del alumnado y sus conocimientos previos sobre la alimentación.
- Concienciar y promover a los alumnos y alumnas de Educación Primaria sobre la importancia de la alimentación y otros hábitos para la salud.
- Realizar una investigación sobre las diferentes alimentaciones que se llevan en todo el mundo, haciendo una reflexión sobre la diversidad cultural.
- Programar una Secuencia de Aprendizaje en relación a la alimentación saludable.
- Llevar a cabo la intervención propuesta en el aula.
- Analizar y discutir los resultados de dicha intervención para mejorar la propuesta didáctica programada.

3. JUSTIFICACIÓN

La relevancia de la temática de la alimentación saludable en la educación primaria es indiscutible, dado su impacto significativo en el desarrollo integral de los niños. Establecer hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana es crucial para prevenir problemas de salud a largo plazo, como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares; “La correcta y adecuada alimentación desde los primeros años de vida, resulta determinante para el desarrollo del niño y el mantenimiento de un buen estado de salud que afecta a sus condiciones, no sólo físicas, si no también mentales y sociales.” (García González, M., 2017)

Además, la educación en alimentación saludable contribuye a la formación de ciudadanos informados y responsables que pueden tomar decisiones beneficiosas para su bienestar personal y el de la comunidad.

La propuesta didáctica planteada se apoya en diferentes estudios y marcos conceptuales que subrayan la importancia de la educación en la salud y se utilizan diversas metodologías para llevarlo a cabo.

Además, esta propuesta se enmarca dentro de los lineamientos establecidos por la legislación educativa vigente, que promueve la inclusión de temas de salud y bienestar en el currículo de primaria. La Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) y sus sucesoras, así como los decretos y órdenes que la desarrollan, destacan la necesidad de abordar la educación para la salud como un elemento transversal, fomentando competencias clave como la competencia en conciencia y expresiones culturales, la competencia social y cívica, y la competencia para aprender a aprender.

Se pueden distinguir diferentes hábitos saludables que influyen en nuestra vida cotidiana. El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad propone 6 hábitos importantes para un estilo de vida saludable, entre los cuales encontramos la alimentación saludable (Ministerio de Sanidad, 2015): Actividad física y sedentarismo, prevención del tabaquismo, alimentación saludable, prevención de Consumo de riesgo y nocivo de alcohol, seguridad y lesiones no intencionales y bienestar emocional.

Un apoyo crucial para esta propuesta es el programa de “Hábitos Saludables en la escuela” y la Red de Escuelas Saludables, ambos son programas de la Junta de Castilla y León. Tienen como objetivo fomentar hábitos de vida saludables entre el alumnado, incluyendo una alimentación adecuada, la práctica regular de actividad física y el bienestar emocional. La participación en esta red proporciona a las escuelas recursos y apoyo institucional para la implementación de programas educativos centrados en la salud. La propuesta didáctica que se presenta se alinea perfectamente con los objetivos de esta red, aprovechando sus recursos y siguiendo sus directrices para maximizar el impacto educativo.

Por otra parte, la realización de este Trabajo y de la propuesta didáctica que en él se incluye, tiene **vinculación con los objetivos** redactados en el Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, que debe cumplir un alumno **del Grado de Educación Primaria** al finalizar su formación. Aquí selecciono los que en mi opinión son más relevantes en este trabajo:

- Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.

A la hora de realizar la programación didáctica me costó encasillarla en una sola actividad, aunque es principalmente un tema de salud por lo que la asociamos a la asignatura de Ciencias Naturales, a su vez trabajamos contenidos transversales de otras asignaturas como Lengua Castellana, pero analizando los contenidos y criterios de evaluación me decanté por Ciencias Naturales.

- Diseñar, planificar, adaptar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje para el alumnado con necesidades educativas específicas, en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

En la clase a la que iba dirigida la secuencia existía una gran diversidad de alumnado, tanto por culturas o nacionalidad como por necesidades específicas en el proceso de aprendizaje, a la hora de diseñar las situaciones de aprendizaje he contado con un plan de atención a la diversidad, tanto a la hora de realizar la actividad como con su evaluación. Para todo ello, he contado con la ayuda de docentes del centro que me han proporcionado mecanismos e ideas para realizar estas adaptaciones.

- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.

Durante la secuencia de aprendizaje se ha procurado mantener un ambiente educativo inclusivo y respetuoso, teniendo en cuenta las necesidades de cada alumno y alumna y creando un entorno de aprendizaje en el que todos tuviesen oportunidades y aprendiesen, promoviendo a su vez estos valores en el alumnado.

- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

Después de esta intervención y durante toda mi estancia en el centro, he podido evaluar y mejorar los métodos de enseñanza que he aplicado, así como aquellos que he observado en otros docentes. Una de las cosas que más destaco durante este periodo es la importancia del trabajo cooperativo con el resto de profesores lo que mejora los resultados en el aprendizaje del alumnado. Además, esto lo he podido llevar a la enseñanza durante la secuencia de aprendizaje, utilizando diversas formas de agrupación para fomentar tanto el trabajo independiente como uno cooperativo entre los propios estudiantes.

4. MARCO TEÓRICO

Para lograr los objetivos establecidos en este trabajo de fin de grado, es esencial basarse en contenidos teóricos fundamentales que nos proporcionen los conocimientos necesarios sobre la alimentación saludable. De este modo, podremos concienciar a los alumnos sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada desde temprana edad.

4.1. Un estilo de vida saludable

Para comenzar, antes de hablar de alimentación saludable, debemos de englobarlo en el término de salud, siendo conscientes de la importancia de llevar un estilo de vida saludable y de conocer una serie de hábitos positivos para nuestra salud.

Cuando hablo de estos hábitos, me refiero al conjunto de acciones que podemos realizar en nuestra vida para que esta sea más saludable y con la finalidad de mejorar nuestra condición mental y física, les denominamos **hábitos saludables**.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), hace referencia a una serie de factores externos que influyen en el estilo de vida: prevención de la salud, trabajo, ejercicio físico, alimentación, actividad social... Los hábitos que se mantengan en relación con esos factores serán clasificados como “saludables” o “no saludables” dependiendo de si ayudan o no a conseguir un estado de salud óptimo.

4.2. Aproximación al concepto de alimentación saludable

En todas las referencias en las que se apoya este trabajo, nombran la alimentación como uno de esos hábitos saludables y esto es porque la alimentación es de gran importancia para nuestra salud. “La mala alimentación afecta y repercute en la vida en el ámbito educativo, social y emocional, trayendo como consecuencia que su rendimiento no sea el óptimo porque el sobrepeso le causa alguna enfermedad como la diabetes, la hipertensión, la anemia, etc.” Cortés, L.C. (2021)

Durante esta propuesta didáctica, los estudiantes aprenderán sobre qué es la alimentación, su origen, los diferentes nutrientes que poseen, cómo clasificar los alimentos según la pirámide alimenticia y la variabilidad de dietas entre diversas culturas y países.

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

La dieta, según la Real Academia española es “conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento” (Asale & Rae, n.d.)

Estos términos constituyen la base de nuestra Secuencia de Aprendizaje y nos permiten abordar conceptos más complejos, como los nutrientes y la clasificación de los alimentos en la pirámide alimenticia.

Nutrientes de los alimentos:

Un nutriente es una sustancia que proporciona a los organismos vivos los elementos necesarios para la energía, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. Los nutrientes se dividen en macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), y son esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. (OMS, 2003)

- **Macronutrientes:** Son necesarios en grandes cantidades y proporcionan la mayor parte de la energía que requiere el cuerpo. Los macronutrientes incluyen:

- **Carbohidratos:** Son la principal fuente de energía. Se encuentran en alimentos como el pan, las frutas, los vegetales y los cereales.
- **Proteínas:** Son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos. Las proteínas se encuentran en carnes, legumbres, huevos y productos lácteos.
- **Grasas:** Proveen energía y son cruciales para la absorción de ciertas vitaminas. Las grasas se encuentran en aceites, nueces, semillas, carnes y productos lácteos.

- **Micronutrientes:** Se requieren en cantidades más pequeñas, pero son igualmente importantes para la salud. Incluyen:

- **Vitaminas:** Compuestos orgánicos necesarios para diversas reacciones bioquímicas. Ejemplos incluyen la vitamina C, que es vital para la síntesis de colágeno, y la vitamina D, que es crucial para la absorción del calcio.
- **Minerales:** Elementos inorgánicos que tienen varias funciones en el cuerpo, como el calcio, que es esencial para la formación de huesos y dientes, y el hierro, necesario para la formación de hemoglobina.

Los nutrientes tienen una gran importancia para nuestro organismo y cada uno es el encargado de desempeñar un rol específico:

- **Energía:** Los carbohidratos y las grasas son las principales fuentes de energía, mientras que las proteínas también pueden usarse para este fin en ausencia de los otros macronutrientes.
- **Crecimiento y Reparación:** Las proteínas son fundamentales para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales.
- **Funciones Vitales:** Las vitaminas y minerales regulan una variedad de procesos fisiológicos, como la producción de hormonas, el mantenimiento del sistema inmunológico y la coagulación sanguínea.

En algunos artículos incluyen el agua como uno de estos nutrientes debido a su papel fundamental en diversas funciones biológicas y fisiológicas. Aunque no proporciona energía como los macronutrientes, es indispensable para la vida y el correcto funcionamiento del cuerpo humano.

El consumo adecuado de estos nutrientes es esencial para conservar la salud y evitar enfermedades. Un desequilibrio, ya sea por falta o exceso, puede causar diversos problemas de salud, desde desnutrición hasta enfermedades crónicas.

Tabla resumen de los nutrientes

		Descripción	Funciones	Fuentes
Macronutrientes	Carbohidratos	Son la principal fuente de energía para el cuerpo. Los hay simples (azúcares) y complejos (almidones y fibra)	Proporcionan energía rápida (carbohidratos simples) y sostenida (carbohidratos complejos).	Pan, arroz, pasta, frutas, verduras.
	Grasas	Son nutrientes esenciales que proporcionan energía, almacenan vitaminas y forman parte de las membranas celulares.	Fuente de energía, absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), protección de órganos.	Aceites, mantequilla, aguacates, nueces, semillas.
	Proteínas	Están compuestas por aminoácidos y son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.	Construcción y reparación de tejidos, producción de enzimas y hormonas.	Carne, pescado, huevos, legumbres, nueces.
Micronutrientes	Vitaminas	Son compuestos orgánicos esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para diversas funciones metabólicas.	Metabolismo energético (vitaminas B), salud ocular (vitamina A), función inmunológica (vitamina C).	Frutas, verduras, productos lácteos, carnes.
	Minerales	Son elementos inorgánicos necesarios para una variedad de funciones biológicas.	Formación de huesos (calcio), transporte de oxígeno (hierro), equilibrio de fluidos (sodio y potasio).	Lácteos, carnes, frutas, verduras, legumbres.

(Elaboración propia)

Pirámide alimenticia:

Según el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas, la pirámide alimenticia o pirámide nutricional es “un gráfico que tiene como fin facilitar la interpretación de los alimentos que necesariamente deben incluirse en una dieta saludable. Los alimentos que aparecen en dicho gráfico o pirámide están clasificados en 5 grupos de alimentos”. (Comunicación, 2024). Estos cinco grupos de alimentos son:

- Cereales, pan, arroz, pasta y patatas: Alimentos ricos en hidratos de carbono, principal fuente de energía.
- Frutas y verduras: Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua.
- Lácteos, huevos y pescados: Aportan fundamentalmente proteínas.
- Carnes y embutidos: aportan proteínas, pero tienen mayor contenido de grasas.
- Dulces, bollerías y snacks.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), presento en 2016 una pirámide alimenticia, en la cual podemos ver nuevos aspectos que no se incluían en pirámides anteriores como algunos consejos sobre alimentación o un nuevo nivel sobre hábitos saludables que complementan una buena alimentación.



4.3. La alimentación y la cultura

La variedad de gastronomías del mundo refleja la diversidad cultural, histórica y geográfica de las diferentes regiones, cada una con sus propios ingredientes, técnicas de cocina y tradiciones culinarias. Desde la complejidad de la cocina francesa y la simplicidad de la cocina japonesa, hasta los sabores especiados de la comida india y los vibrantes platos latinoamericanos, cada cultura aporta una rica herencia gastronómica que contribuye a un mosaico global de sabores y prácticas alimentarias (Mintz, 1996).

En los últimos años hemos vivido un aumento de la globalización que es el proceso mediante el cual los países y sus economías, culturas y poblaciones se vuelven cada vez más interdependientes a través del aumento del intercambio y la integración a nivel mundial. Este fenómeno se ha acelerado por avances en la tecnología, el transporte y las comunicaciones, facilitando el comercio internacional, la inversión extranjera y la migración. La globalización afecta diversas áreas como la economía, la política, la cultura y el medio ambiente, generando tanto oportunidades como desafíos para las sociedades a nivel global (Steger, 2017).

Esta misma, ha diversificado y enriquecido la gastronomía mundial al hacer accesibles ingredientes y platos de distintas culturas en casi cualquier lugar. Ha fomentado la fusión de técnicas y recetas, la apertura de restaurantes étnicos y el intercambio de conocimientos culinarios. Además, ha aumentado la disponibilidad de productos exóticos, impulsado estándares de calidad y seguridad alimentaria globales y promovido la innovación y el emprendimiento en el sector gastronómico. En conjunto, ha facilitado un mayor entendimiento y apreciación intercultural a través de la comida.

4.4. Alimentación saludable en le Educación Primaria

El Ministerio de Sanidad y Consumo (2008) señala que es fundamental enseñar a los alumnos desde edades tempranas la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial. Tal como se indica, es crucial promover la alimentación saludable en la educación primaria, es crucial para el desarrollo integral de los niños por diferentes motivos:

1. **Impacto en el desarrollo y el aprendizaje:** Según la American Dietetic Association (ADA), una nutrición adecuada en la infancia es fundamental para el crecimiento físico y el desarrollo cognitivo de los niños (ADA, 2011).
2. **Prevención de enfermedades crónicas:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que una alimentación saludable desde la infancia puede prevenir una serie de enfermedades crónicas en la edad adulta, como la obesidad y la diabetes tipo 2 (OMS, 2020).
3. **Mejora del rendimiento académico:** Un estudio publicado en el Journal of School Health encontró que los niños que tienen una mejor alimentación tienen un mejor rendimiento académico, incluyendo mayor capacidad de concentración y mejor memoria (Florence et al., 2011).
4. **Formación de hábitos alimentarios:** Investigaciones de la Food and Agriculture Organization (FAO) destacan que los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia tienden a persistir a lo largo de la vida, por lo que es crucial enseñar hábitos saludables desde temprana edad (FAO, 2018).
5. **Integración en el currículo escolar:** Según el Centro Nacional para la Educación en Ciencias de la Salud, la promoción de la alimentación saludable en las escuelas no solo mejora la salud de los estudiantes, sino que también complementa el aprendizaje en otras áreas curriculares, promoviendo un enfoque integral de educación para la salud (National Center for Health Education, 2019).

En resumen, la promoción de la alimentación saludable en la educación primaria no solo beneficia la salud física y mental de los niños, sino que también sienta las bases para hábitos alimentarios positivos a lo largo de la vida. Integrar este enfoque en el currículo escolar es crucial para el bienestar general y el éxito académico de los estudiantes.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

En esta secuencia didáctica, titulada “**Me divierto con los alimentos**”, abordaremos los hábitos saludables relacionados con la alimentación, fomentando la adquisición de conocimientos sobre la nutrición y su impacto en la salud. Nuestro objetivo es que los participantes tomen conciencia sobre estos temas. El título refleja nuestra intención de enseñar estos contenidos mediante juegos y actividades lúdicas y dinámicas, lo que incrementa la motivación y el interés de los alumnos a través del juego.

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN

A. Contexto espacial y humano

El colegio

Esta secuencia de aprendizaje se va a llevar a cabo en el CEIP Blas Sierra se encuentra situado en la Plaza Juan XXIII, en el barrio de San Pablo y Santa Marina de la ciudad de Palencia. Es un centro de educación público y ofrece una enseñanza que abarca de Educación Infantil y Educación Primaria, es decir, brinda servicio a alumnos y alumnas de edades comprendidas entre el año de edad y los 12 años.

La comunidad educativa está compuesta mayormente por familias de clase social media, caracterizadas por tener una edad media de padres elevada. Predominan las familias con pocos miembros y enfrentan dificultades para cuidar y atender a sus hijos, lo que genera demanda por programas como Comedor y Madrugadores.

En el centro existe gran variedad de culturas, esto es debido a la gran diversidad de nacionalidades y etnias a las que pertenecen las familias del colegio. Por otra parte, a medida que los alumnos crecen, algunos muestran falta de motivación para asistir al colegio, los problemas familiares, especialmente en familias desestructuradas, también afectan su desempeño escolar.

Este ambiente contribuye al aumento de problemas de aprendizaje desde edades tempranas, manifestados en desmotivación y niveles de maduración diferentes al grupo. Además, ciertos alumnos muestran hábitos poco saludables en higiene, actividad física, estudio y alimentación, como el consumo excesivo de bollería y zumos.

Todo este marco sociocultural en el que está inmerso y el tipo de población que accede al centro condiciona la convivencia y el desarrollo del currículo establecido. Esto provoca en muchos casos, la necesidad de profesoras con especialidades PT, AL y compensatoria, en total son 7 especialistas que realizan clases de “apoyo” para alumnado con necesidades especiales, como mi tutora de prácticas que es especialista en Audición y Lenguaje.

El aula

Se llevará a cabo en una de las aulas de 2º de Educación Primaria, compuesto por 19 alumnos y alumnas, de los cuales son 6 niños y 13 niñas. De este alumnado 8 son de apoyo, cada uno presenta sus propias dificultades por lo que cada uno tendrá una intervención individual personalizada. Las discapacidades y trastornos que encontramos entre el alumnado son las siguientes:

- 1 ACNEE (niña con Síndrome de Down, discapacidad intelectual leve)
- Alumnado con dificultades de aprendizaje y/o bajo rendimiento: 1 alumno con dislalias y una alumna con dificultad específica del lenguaje de matemáticas y escritura.
- Compensatoria: 5 alumnos

Además, la clase cuenta con gran diversidad de culturas, presenciando entre el alumnado diferentes nacionalidades y etnias: tres alumnos/as procedentes de Colombia, una alumna de China, un argelino, dos ucranianas y tres gitanos.

B. Contexto temporal o temporalización.

Llevaremos a cabo las situaciones de aprendizaje durante el tercer trimestre del curso 2023-2024, desde el 4 de abril al 23 de mayo y su duración será de 8 sesiones. La elección de la temporalización se debe a que durante estos meses se llevan a cabo varios proyectos basados en la alimentación saludable en el centro educativo como son el programa llevado a cabo por la Junta de Castilla y León de “Almuerzos saludables” y la recogida de alimentos para los más desfavorecidos en la que nuestros alumnos pueden aportar solidariamente alimentos no perecederos y el colegio se encarga de repartirlos.

Se llevará a cabo durante el horario establecido para la asignatura de Ciencias Naturales que corresponde al área de Ciencias de la Naturaleza, social y cultural. Esta asignatura se imparte los jueves de cada semana, destinando la otra hora de la misma asignatura para avanzar con el temario. Además, durante este periodo, también se trabajará el tema de los alimentos en otras áreas, reforzándose de este modo lo expuesto en la Secuencia de aprendizaje, como es en el caso de inglés.

La duración de las actividades está pensada en función de las necesidades del alumnado, ya que son niños y niñas de 6 años y para mantener su concentración, no podemos realizar actividades demasiado amplias en el tiempo.

5.2. COMPETENCIAS

De conformidad con el anexo I. A del Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, para esta propuesta didáctica he seleccionado los siguientes descriptores operativos que especifican y contextualizan la adquisición de cada **competencia clave** en el entorno escolar y en el proceso de desarrollo personal, social y formativo de los estudiantes al finalizar la Secuencia de Aprendizaje:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

La competencia en comunicación lingüística es la habilidad de identificar, comprender, expresar, crear e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones de forma oral (escuchar y hablar), escrita (leer y escribir) o signada, mediante materiales visuales, sonoros o de audio y digitales en las distintas disciplinas y contextos. Esto implica interactuar eficazmente con otras personas, de manera respetuosa, ética, adecuada y creativa en todos los posibles ámbitos y contextos sociales y culturales, tales como la educación y la formación, la vida privada, el ocio o la vida profesional.

Descriptores operativos:

CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, con el debido acompañamiento, información sencilla procedente de dos o más fuentes, evaluando su fiabilidad y utilidad en función de los objetivos de lectura, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee obras diversas adecuadas a su progreso madurativo, seleccionando aquellas que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; reconoce el patrimonio literario como fuente de disfrute y aprendizaje individual y colectivo; y moviliza su experiencia personal y lectora para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria a partir de modelos sencillos.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

La competencia STEM abarca la comprensión y transformación del entorno mediante el uso de pensamiento matemático, métodos científicos, tecnología e ingeniería, promoviendo la responsabilidad individual como ciudadano. La competencia matemática implica aplicar el razonamiento matemático para describir, interpretar y prever fenómenos y resolver problemas cotidianos. La competencia en ciencia se refiere a comprender el mundo natural y social mediante la observación, experimentación y análisis, para formular preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas. La competencia en tecnología e ingeniería implica aplicar estos conocimientos para satisfacer necesidades humanas de manera segura, responsable y sostenible. Descriptores operativos:

STEM1. Utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de algunos métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y veraz, utilizando la terminología científica apropiada, en diferentes formatos (dibujos, diagramas, gráficos, símbolos...) y aprovechando de forma crítica, ética y responsable la cultura digital para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.

Competencia digital (CD)

La competencia digital es aquella que implica el uso creativo, seguro, crítico, saludable, sostenible y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, en el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas. Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la alfabetización mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la propiedad intelectual, la privacidad, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

Descriptores operativos:

CD1. Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.

CD3. Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos de uso crítico, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender es la habilidad de reflexionar sobre uno mismo, gestionar el tiempo y la información eficazmente, colaborar con otros de forma constructiva, mantener la resiliencia y gestionar el aprendizaje y la carrera propios. Incluye la habilidad de hacer frente a la incertidumbre y la complejidad, adaptarse a los cambios, iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje, contribuir al propio bienestar físico y emocional, conservar la salud física y mental, y ser capaz de llevar una vida saludable y orientada al futuro, expresar empatía y gestionar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.

CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.

Competencia ciudadana (CC)

La competencia ciudadana es la habilidad de actuar como ciudadanos responsables y participar plenamente de forma responsable y constructiva en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y fenómenos básicos relativos al individuo, a la organización del trabajo, a las estructuras sociales, económicas, culturales, jurídicas y políticas, así como al conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso con la sostenibilidad, en especial con el cambio demográfico y climático en el contexto mundial.

CC3. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.

CC4. Comprende las relaciones sistémicas entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida sostenibles, para contribuir a la conservación de la biodiversidad desde una perspectiva tanto local como global.

Competencia emprendedora (CE)

La competencia emprendedora es la habilidad de la persona para actuar con arreglo a oportunidades e ideas que aparecen en diferentes contextos, y transformarlas en actividades personales, sociales y profesionales que generen resultados de valor para otros. Se basa en la innovación, la creatividad, el pensamiento crítico y la resolución de problemas, en tomar la iniciativa, la perseverancia, la asunción de riesgos y la habilidad de trabajar tanto individualmente como de manera colaborativa en la planificación y gestión de proyectos de valor financiero, social o cultural adoptando planteamientos éticos.

CE1. Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión culturales implica comprender y respetar diferentes formas en que las ideas, las emociones y el significado se expresan de forma creativa y se comunican en las distintas culturas, así como a través de una serie de artes y otras manifestaciones culturales. Implica esforzarse por comprender, desarrollar y expresar las ideas propias y un sentido de pertenencia a la sociedad o de desempeñar una función en esta en distintas formas y contextos.

CCEC1. Reconoce y aprecia los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, comprendiendo las diferencias entre distintas culturas y la necesidad de respetarlas.

CCEC4. Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.

De conformidad con el anexo III del Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, las **competencias específicas** en el área del Ciencias de la Naturaleza son las siguientes:

Competencia específica 1. Utilizar dispositivos, recursos digitales y entornos personales y/o virtuales de aprendizaje de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red, y para reelaborar y crear contenido digital sobre el medio natural de acuerdo con las necesidades digitales del contexto educativo. CCL1, CCL3, CP2, STEM4, CD1, CD2, CD3, CD4, CD5, CPSAA2, CPSAA4, CE3, CCEC4.

Competencia específica 2. Plantear y dar respuesta a cuestiones científicas sencillas sobre el medio natural, utilizando diferentes técnicas, instrumentos y modelos propios del pensamiento científico, para interpretar y explicar hechos y fenómenos que ocurren en el medio natural. CCL1, CCL2, CCL3, CP2, STEM1, STEM2, STEM4, CD1, CD2, CD4, CPSAA4, CPSAA5, CC4

Competencia específica 4. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social. STEM5, CD4, CPSAA2, CC3, CE2.

Competencia específica 5. Identificar las características de los diferentes elementos o sistemas del medio natural, analizando su organización y propiedades, y estableciendo relaciones entre los mismos, compartiendo e intercambiando la información obtenida, para reconocer el valor del patrimonio natural, conservarlo, mejorarlo, y emprender acciones para su uso responsable y contribuir a una cultura para la sostenibilidad. CCL1, CCL4, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CPSAA4, CC3, CC4, CE1, CCEC1.

5.3. OBJETIVOS

6.3.1. Generales

Determino los **objetivos generales** de esta Secuencia didáctica como los objetivos de etapa especificados en el Decreto O 38/2022, de 29 de septiembre, del BOCYL, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas por motivos de etnia, orientación o identidad sexual, religión o creencias, discapacidad u otras condiciones.
- Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social

6.3.2. Didácticos:

En lo relativo a los objetivos didácticos, se utilizan los criterios de evaluación extraídos del Decreto del BOCYL del 1 de marzo de 2022. Los criterios de evaluación se emplean como objetivos didácticos porque proporcionan una guía clara y específica sobre lo que se espera que los estudiantes logren, facilitando así la planificación y la implementación de las actividades educativas. Para el 2º curso del 1º ciclo de Educación Primaria en el área de Ciencias de la Naturaleza, se consideran los siguientes criterios:

Competencia específica 1. *Utilizar dispositivos, recursos digitales y entornos personales y/o virtuales de aprendizaje de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red, y para reelaborar y crear contenido digital sobre el medio natural de acuerdo con las necesidades digitales del contexto educativo.*

1.1 Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura y responsable, de acuerdo con las necesidades del contexto educativo, descubriendo el medio natural. (CD1, CD3, CD4, CPSAA2, CCEC4)

Competencia específica 2. *Plantear y dar respuesta a cuestiones científicas sencillas sobre el medio natural, utilizando diferentes técnicas, instrumentos y modelos propios del pensamiento científico, para interpretar y explicar hechos y fenómenos que ocurren en el medio natural.*

2.1 Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones sencillas. (CCL1, STEM2, CC4)

2.4 Proponer respuestas a las preguntas planteadas sobre el medio natural, comparando la información y los resultados obtenidos con las predicciones realizadas. (CCL1, CCL3, STEM2, CPSAA5)

Competencia específica 4. *Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.*

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3)

Competencia específica 5. *Identificar las características de los diferentes elementos o sistemas del medio natural, analizando su organización y propiedades, y estableciendo relaciones entre los mismos, compartiendo e intercambiando la información obtenida, para reconocer el valor del patrimonio natural, conservarlo, mejorarlo, y emprender acciones para su uso responsable y contribuir a una cultura para la sostenibilidad*

5.1 Reconocer las características, la organización y las propiedades de los elementos del medio natural a través de la indagación y utilizando las herramientas y procesos adecuados. (CCL4 STEM1, STEM2, CE1, CCEC1)

5.2 Reconocer conexiones sencillas y directas entre diferentes elementos del medio natural por medio de la observación, la manipulación y la experimentación. (STEM5, CC3, CC4, CCEC1)

5.4. CONTENIDOS

En lo relativo a los contenidos didácticos, extraídos del área de **Ciencias de la Naturaleza** del DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre. Para el 2º curso de Educación Primaria, nos centraremos en los siguientes:

BLOQUE A. Cultura científica. Incluye la iniciación a la actividad científica, la vida en nuestro planeta, materia, fuerzas y energía. En este bloque, a través de investigaciones, el alumnado desarrolla destrezas y estrategias propias del pensamiento científico. También ofrece una visión sobre el funcionamiento del cuerpo humano y la adquisición de hábitos saludables, las relaciones que se establecen entre los seres vivos con el entorno en el que viven, así como el efecto de las fuerzas y la energía sobre la materia y los objetos del entorno.

1. Iniciación en la actividad científica.

- Procedimientos de indagación adecuados a las necesidades de la investigación observación en el tiempo, identificación y clasificación, búsqueda de patrones...)
- Instrumentos y dispositivos apropiados para realizar observaciones y mediciones de acuerdo con las necesidades de las diferentes investigaciones.
- La curiosidad y la iniciativa en la realización de las diferentes investigaciones.
- Estilos de vida sostenible e importancia del cuidado del planeta a través del conocimiento científico presente en la vida cotidiana.

2. La vida en nuestro planeta.

- Necesidades básicas de los seres vivos y la diferencia con los objetos inertes.
- Las adaptaciones de los seres vivos, incluido el ser humano, a su hábitat, concebido como el lugar en el que cubren sus necesidades.
- Las relaciones entre los seres humanos, los animales y las plantas. Acercamiento al ecosistema. El contacto con la naturaleza a través de los espacios naturales cercanos. Interés y gusto por las actividades al aire libre. Cuidado, respeto y empatía a los seres vivos y al entorno en el que viven evitando la degradación del suelo, el aire o el agua.

- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

- Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: Estrategias de identificación, aceptación y etiquetado de las propias emociones y respeto por las de los demás en un proceso guiado de aprendizaje. Importancia de tener relaciones sociales y prácticas de ocio positivas en sus entornos más cercanos. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad. Educación afectivo sexual.

BLOQUE B. Tecnología y digitalización. Incluye la digitalización del entorno personal de aprendizaje que pretende habilitar al alumnado en el manejo básico de una variedad de herramientas y recursos digitales como medio para satisfacer sus necesidades de aprendizaje, de buscar y comprender información, de crear contenido, comunicarse de forma efectiva y de desenvolverse en un ambiente digital de forma responsable y segura. También abarca la aplicación de las estrategias propias del desarrollo de proyectos de diseño y del pensamiento computacional para resolver problemas cooperativamente, que den solución a necesidades concretas.

1. Digitalización del entorno personal de aprendizaje.

- Las necesidades del contexto educativo. Entornos personales y/o virtuales de Aprendizaje seguros.

- Recursos digitales para comunicarse con personas conocidas en entornos conocidos y seguros.

5.5. METODOLOGÍA

Durante esta secuencia de aprendizaje se emplean diversos métodos educativos, combinando enfoques tanto tradicionales como innovadores para enriquecer la experiencia de aprendizaje. Según Hattie (2009), la combinación de métodos como el aprendizaje cooperativo y la gamificación puede potenciar significativamente el aprendizaje de los estudiantes. Además, Johnson et al. (2014) destacan que el aprendizaje cooperativo promueve la interacción positiva entre los estudiantes y mejora el rendimiento académico.

Entre los métodos tradicionales utilizados se encuentran el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en el juego y el aprendizaje autónomo. Estos se complementan con estrategias más convencionales donde el docente expone contenidos de manera directa, intercalando explicaciones con actividades lúdicas y dinámicas que facilitan la comprensión y retención de información por parte de los alumnos.

Por otro lado, se implementan metodologías innovadoras como la gamificación y el aprendizaje cooperativo en diferentes momentos del proceso educativo. La gamificación, según Deterding et al. (2011), utiliza elementos de juego para aumentar la motivación y la participación de los estudiantes en el aprendizaje. En cuanto a la organización de los alumnos durante las actividades de aprendizaje, se emplean diversas modalidades: trabajo individual en algunas ocasiones, trabajo en parejas en otras, y formación de grupos de cuatro o más estudiantes en situaciones específicas.

Este enfoque variado busca no solo fomentar la participación activa y el aprendizaje colaborativo, sino también promover el desarrollo de habilidades tanto individuales como sociales en el alumnado. Así, se crea un entorno educativo dinámico y enriquecedor que respeta la diversidad de estilos de aprendizaje y maximiza las oportunidades de éxito académico y personal de cada estudiante.

5.6. EVALUACIÓN

Estrategia de evaluación

Teniendo en cuenta el nivel educativo actual y en referencia al Apéndice II. B del del Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, publicado en el BOCYL, Realizaremos una revisión de los criterios de evaluación logrados mediante métodos como la observación directa y el análisis del desempeño del alumnado a través de sus trabajos en las situaciones de aprendizaje propuestas. Recopilaremos información en evaluaciones iniciales, continuas y finales.

En la primera sesión, realizamos una evaluación diagnóstica, a través de las primeras situaciones de aprendizaje, verificamos los conocimientos previos de los estudiantes sobre hábitos saludables y alimentación saludable. La Secuencia de Aprendizaje se desarrollará con base en estos conocimientos previos.

En lo que respecta a la evaluación continua a lo largo de toda la Secuencia de Aprendizaje, durante cada situación de aprendizaje se llevará a cabo una evaluación directa o indirecta para verificar el progreso de los conocimientos de cada niño y niña.

Además, en algunas situaciones de aprendizaje se implementará una autoevaluación, permitiendo que los propios estudiantes verifiquen los conocimientos que han adquirido.

Para la evaluación final, utilizaremos una rúbrica basada en los criterios de evaluación establecidos y los indicadores de logro correspondientes. Para completarla, nos apoyaremos en los datos recopilados durante las situaciones de aprendizaje. [Anexo 1](#).

Indicadores de logro.

Basándome en los objetivos y las competencias determinadas anteriormente para esta secuencia de aprendizaje, propongo los siguientes **criterios de evaluación** extraídos del Decreto del BOCYL del 1 de marzo del 2022 para el segundo curso de Educación Primaria y con los correspondientes indicadores de logro redactados por mi:

Competencia específica 1. *Utilizar dispositivos, recursos digitales y entornos personales y/o virtuales de aprendizaje de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red, y para reelaborar y crear contenido digital sobre el medio natural de acuerdo con las necesidades digitales del contexto educativo.*

1.1 Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura y responsable, de acuerdo con las necesidades del contexto educativo, descubriendo el medio natural.

- Demuestra la capacidad de realizar búsquedas simples en la web para encontrar información relacionada con el medio natural.
- Navega por la web de manera segura y responsable, siguiendo las reglas y directrices proporcionadas por el docente.
- Usa recursos digitales para recopilar y presentar información sobre el medio natural de manera creativa y organizada.

Competencia específica 2. *Plantear y dar respuesta a cuestiones científicas sencillas sobre el medio natural, utilizando diferentes técnicas, instrumentos y modelos propios del pensamiento científico, para interpretar y explicar hechos y fenómenos que ocurren en el medio natural.*

2.1 Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones sencillas.

- Demuestra curiosidad por el entorno natural al formular preguntas sencillas sobre objetos, hechos y fenómenos que observan.
- Formula predicciones sencillas sobre los hechos y fenómenos naturales basándose en sus observaciones iniciales.
- Utiliza diferentes técnicas para investigar y responder preguntas sobre el medio natural.

2.4 Proponer respuestas a las preguntas planteadas sobre el medio natural, comparando la información y los resultados obtenidos con las predicciones realizadas.

- Propone respuestas básicas a las preguntas planteadas sobre el medio natural utilizando la información previa que conoce.
- Comparan los resultados obtenidos de sus investigaciones con las predicciones realizadas inicialmente, identificando similitudes y diferencias.
- Con los resultados obtenidos y los conocimientos adquiridos crean relaciones y forman una conclusión para responder de forma coherente a diferentes cuestiones.

Competencia específica 4. *Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.*

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

- Identifica los componentes de un estilo de vida saludable, incluyendo la importancia de una alimentación y otro tipo de hábitos saludables.
- Muestra una comprensión profunda de la importancia de adoptar un estilo de vida saludable, evaluando críticamente cómo afecta a su bienestar físico, emocional y social.
- Promueve activamente prácticas relacionadas con un estilo de vida saludable, fomentando el bienestar físico, emocional y social en su comunidad.

Competencia específica 5. *Identificar las características de los diferentes elementos o sistemas del medio natural, analizando su organización y propiedades, y estableciendo relaciones entre los mismos, compartiendo e intercambiando la información obtenida, para reconocer el valor del patrimonio natural, conservarlo, mejorarlo, y emprender acciones para su uso responsable y contribuir a una cultura para la sostenibilidad.*

5.1 Reconocer las características, la organización y las propiedades de los elementos del medio natural a través de la indagación y utilizando las herramientas y procesos adecuados.

- Observa y describe las características de los elementos del medio natural utilizando herramientas y procesos adecuados.
- Analiza la organización y las propiedades de los elementos del medio natural, identificando relaciones y patrones significativos.
- Comparte e intercambia información sobre las características del medio natural, promoviendo la colaboración y el aprendizaje colectivo.

5.2 Reconocer conexiones sencillas y directas entre diferentes elementos del medio natural por medio de la observación, la manipulación y la experimentación.

- Identifica conexiones sencillas y directas entre diferentes elementos del medio natural mediante observación, manipulación y experimentación.
- Crea diferentes relaciones entre los elementos observados en el medio natural.
- Realiza experimentos simples para confirmar las conexiones identificadas entre diferentes elementos del medio natural.

Modo de evaluación.

Para evaluar al alumnado en esta Unidad Didáctica, utilizamos un modelo **numeral**, basándonos en los indicadores de logro, un enfoque cuantitativo que describe de manera detallada el desempeño del estudiante asignándole una calificación numérica. Por otro lado, podemos describir nuestra evaluación como **criterial**, se basa en criterios predeterminados y objetivos, en el grado en que el estudiante ha alcanzado metas y estándares específicos, independientemente del desempeño de sus compañeros.

Para aplicar los indicadores de logro anteriormente nombrados observamos el progreso del alumnado y lo registramos utilizando una rúbrica indicando en una columna los criterios de evaluación y dividimos el progreso de cada uno en tres apartados: Iniciado, En desarrollo o Conseguido, en base a los indicadores de logro desarrollados para cada criterio. Añadimos un apartado de observaciones en el que se detallarán aspectos importantes de su calificación.

5.7. SITUACIONES DE APRENDIZAJE

A continuación, se da una descripción detallada sobre las situaciones de aprendizaje de las que se compone la propuesta didáctica, relacionándolas con los objetivos didácticos y los contenidos. [Anexo 2](#) y [Anexo 3](#)

SEMANA 1

DÍAS	DURACIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
DÍA 1	60 minutos	Situaciones de aprendizaje 1” Lluvia de ideas”, 2 “Cuestionario” y 3 “El semáforo de los alimentos”
DÍA 2	60 minutos	Situaciones de aprendizaje 4”Explicación” y 5 “Concurso”

SEMANA 2

DÍAS	DURACIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
DÍA 3	60 minutos	Situaciones de aprendizaje 4 "Explicación” y 6 “Pirámide alimenticia”
DÍA 4	60 minutos	Situación de aprendizaje 7 “Creamos un menú”

SEMANA 3

DÍAS	DURACIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
DÍA 5	60 minutos	Situación de aprendizaje 8 “Comidas del mundo”
DÍA 6	60 minutos	Situación de aprendizaje 9 “Visita al huerto”

SEMANA 4

DÍAS	DURACIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
DÍA 7	60 minutos	Situación de aprendizaje 10 “Salida”
DÍA 8	60 minutos	Situación de aprendizaje 11” Exposición final”

Situación de aprendizaje 1. Lluvia de ideas**Explicación:**

Como introducción realizaremos una lluvia de ideas sobre lo que sabemos de la alimentación y los hábitos para llevar a cabo una vida saludable. Primeramente, se les hará una breve introducción explicándoles el tema que vamos a tratar y preguntándoles qué es lo que saben, de esta forma sabremos qué base teórica tienen sobre la alimentación y podremos comenzar desde esa base la explicación.

Para guiar la lluvia de ideas podemos realizar las siguientes **preguntas:**

1. ¿Qué tipos de alimentos os gustan comer?
2. ¿Creéis que es importante comer frutas y verduras?
3. ¿Qué creéis que significa comer de manera saludable?
4. ¿Cuáles son vuestras comidas favoritas para el desayuno, almuerzo y cena?
5. ¿Qué alimentos creéis que nos dan más energía para jugar y aprender?
6. ¿Qué sabéis sobre la importancia del agua en nuestra alimentación?
7. ¿Sabéis si es mejor la comida casera o la comida rápida?
8. ¿Qué sabemos sobre las etiquetas que vienen en los alimentos?
9. ¿Alguna vez has cocinado algo en casa con sus padres o familiares?
10. ¿Qué podemos hacer para comer más saludablemente en casa y en la escuela?

Objetivos didácticos:

Competencia específica 2.

2.1 Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones sencillas. (CCL1, STEM2, CC4)

2.4 Proponer respuestas a las preguntas planteadas sobre el medio natural, comparando la información y los resultados obtenidos con las predicciones realizadas. (CCL1, CCL3, STEM2, CPSAA5)

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3)

Contenidos:

BLOQUE A. Cultura científica.

1. Iniciación en la actividad científica.

– Procedimientos de indagación adecuados a las necesidades de la investigación observación en el tiempo, identificación y clasificación, búsqueda de patrones...)

2. La vida en nuestro planeta.

– Necesidades básicas de los seres vivos y la diferencia con los objetos inertes.

– Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

Elementos transversales:

- Expresión oral y escrita.
- Educación emocional y en valores.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales:

No se precisa de ningún material en concreto, ya que es una situación de aprendizaje realizada oralmente. En algún caso se podría utilizar la pantalla digital o panel táctil para un apoyo visual de la actividad o realizar alguna búsqueda puntual en internet sobre lo que se está hablando.

Evaluación del alumnado: Por medio de la observación, se tendrá en cuenta la participación y el respeto durante la situación de aprendizaje y la aportación de ideas. Debido a que es una actividad introductoria no se tendrá en cuenta los conocimientos que el alumnado posee sobre el tema principal que es la alimentación saludable. Para anotar lo observado el profesor o profesora utilizará una checklist. [Anexo 4.](#)

Atención individualizada: Se tendrá en cuenta que los alumnos con mayor dificultad de comprensión sigan el diálogo y participen en el de forma activa, haciendo pausas y preguntando sobre lo hablado para comprobar su reflexión. A la hora de evaluarles se tendrán en cuenta las dificultades que presenten, eliminando algunos ítems de los que se plantean.

Situación de aprendizaje 2. Cuestionario de ideas previas**Explicación:**

Les daremos un cuestionario para conocer sus ideas previas sobre la alimentación saludable y sus rutinas en base a la alimentación. De esta forma, podremos modificar la explicación insistiendo más en unos conceptos o dando una explicación más breve de conceptos que ya conozcan.

El cuestionario se realizará en clase e irá acompañado de una breve explicación para la mejor comprensión de los alumnos. Tal cuestionario se realizará con la aplicación Canva.

La mayoría de las respuestas son tipo test para obtener una respuesta cerrada y poder ordenar los resultados de forma más general, aunque también hay preguntas con respuesta abierta para conocer mejor sus ideas.

Objetivos didácticos:

Competencia específica 2.

2.4 Proponer respuestas a las preguntas planteadas sobre el medio natural, comparando la información y los resultados obtenidos con las predicciones realizadas. (CCL1, CCL3, STEM2, CPSAA5)

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3)

Contenidos:

BLOQUE A. Cultura científica.

1. Iniciación en la actividad científica.

– Procedimientos de indagación adecuados a las necesidades de la investigación observación en el tiempo, identificación y clasificación, búsqueda de patrones...)

2. La vida en nuestro planeta.

– Necesidades básicas de los seres vivos y la diferencia con los objetos inertes.

– Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

Elementos transversales:

- Comprensión lectora.
- Expresión oral y escrita.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales:

- Material de escritura: un lápiz o bolígrafo.
- Hojas con el cuestionario impresas. [Anexo 5](#)

Evaluación del alumnado: Esta situación de aprendizaje también consiste en introducir el tema, por lo que no se tendrán en cuenta las preguntas correctas e incorrectas.

Atención individualizada:

Las preguntas se leerán en alto y se preguntará de forma continua si existe alguna duda, iremos pausadamente pregunta por pregunta, para los alumnos con mayor dificultad en la lectura y la comprensión lectora, ayudándoles así a saber que se les pregunta en cada una de ellas.

Revisaremos que cuando lo entreguen hayan contestado a todas las preguntas y en el caso de que falte alguna se le explicará de forma más concreta lo que se le pide, por ejemplo, poniendo ejemplos, de esta forma se entenderá mejor lo requerido.

Situación de aprendizaje 3. Juego del semáforo

Explicación:

Esta situación de aprendizaje consiste en clasificar los alimentos en poco saludables (rojo), consumir con moderación (amarillo) y saludables (verde). Este juego nos servirá como introducción al tema de la alimentación saludable, haciendo una clasificación amplia de los alimentos.

Es una situación de aprendizaje individual en la que cada niño recibe una ficha y tendrá que colorear de verde, amarillo o rojo, el semáforo situado al lado de cada alimento, se presentan un total de diez alimentos.

Objetivos didácticos:

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3)

Contenidos:

BLOQUE A. Cultura científica.

2. La vida en nuestro planeta.

– Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

Elementos transversales:

- Comprensión lectora.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales:

- Fichas de “Semáforo de los alimentos”. [Anexo 6](#)
- Pinturillas de color: verde, amarillo y rojo

Evaluación del alumnado: Para evaluar la situación de aprendizaje se cambiarán las fichas entre ellos, es decir, cada uno o una corrige la ficha de un compañero o compañera y expondremos en alto las respuestas correctas por lo que ellos tendrán que poner si está bien o mal y sumar un punto por cada respuesta correcta.

Atención individualizada:

Se leerá con anterioridad la ficha, aclarando cada uno de los alimentos que aparecen ilustrados y dando una clara explicación de lo que significa cada color. Mientras lo realizan iremos por las mesas comprobando que lo han comprendido y ayudando a aquellos alumnos y alumnas que lo requieran.

Situación de aprendizaje 4. Explicación, presentación**Explicación:**

Con esta situación de aprendizaje lo que pretendemos es realizar una explicación de conceptos teóricos de forma más visual, apoyándonos en una presentación realizada con Canva. De esta forma los alumnos comprenderán mejor lo que es la alimentación y toda la información teórica que se engloba en esta secuencia de aprendizaje.

Esta presentación se utilizará varios días para dar los contenidos de poco en poco y realizar entre medias actividades para mejorar la comprensión de los conceptos teóricos de forma práctica.

Los contenidos que incluye son: Alimentación saludable, nutrientes, etiquetas de los alimentos, pirámide alimenticia, origen de los alimentos y otros hábitos saludables.

La explicación se hará de forma transversal a lo largo de tres días, intercalándola con la situación de aprendizaje 5, para la explicación de la alimentación saludable y los nutrientes, las situaciones de aprendizaje 6 y 7, para la explicación de la pirámide alimenticia y otros hábitos saludables y para finalizar la situación de aprendizaje 9 que está relacionada con el origen de los alimentos.

Objetivos didácticos:

Competencia específica 1.

1.1 Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura y responsable, de acuerdo con las necesidades del contexto educativo, descubriendo el medio natural. (CD1, CD3, CD4, CPSAA2, CCEC4)

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3)

Contenidos:

BLOQUE A. Cultura científica.

2. La vida en nuestro planeta.

- Necesidades básicas de los seres vivos y la diferencia con los objetos inertes.
- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

Elementos transversales:

- Comunicación audiovisual y TIC.
- Educación emocional y en valores.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales:

- Un ordenador con pantalla digital o panel táctil.
- Altavoces.
- Presentación descargada o conexión a internet. [Anexo 7.](#)

Evaluación del alumnado: La evaluación de esta situación de aprendizaje, será por medio de las situaciones de aprendizaje 5, 6 y 7, en las que se comprueban los conocimientos adquiridos por el alumnado durante la explicación.

Atención individualizada:

Podemos realizar una simplificación del lenguaje e incluso asociar determinados conceptos a imágenes o símbolos visuales. Apoyamos la explicación en ejemplos concretos y que resulten cotidianos en el alumnado para que entiendan mejor lo explicado. Si es necesario se harán pausas para repetición o refuerzo de lo dicho.

Otra adaptación a realizar, sería proporcionar lo explicado en otro formato, como por ejemplo un esquema de la presentación.

Y nos cercioramos de que la participación por parte del alumnado con mayores dificultades para la comprensión y expresión oral sea activa.

Situación de aprendizaje 5. Concurso (con wifi o sin wifi)**Explicación:**

Para comprobar lo aprendido durante la explicación, realizamos una situación de aprendizaje que consiste en la realización de diez preguntas sobre los conceptos teóricos expuestos en la actividad anterior. El juego se realizará en forma de concurso y por equipos, por lo que dividimos al alumnado en grupos de cuatro y les distribuiremos a cada uno un rol específico para garantizar una participación equitativa y ordenada.

Los roles asignados serán los siguientes:

- Secretario: Este miembro del equipo será responsable de repartir el material necesario para la actividad, como hojas de respuesta, bolígrafos y cualquier otro recurso que se requiera. Su función es esencial para que cada grupo esté bien preparado y no pierda tiempo buscando materiales.
- Portavoz: El portavoz será quien hable en representación de todo el grupo. Este estudiante se encargará de comunicar la respuesta que el grupo ha consensuado como correcta. También será el encargado de mostrar físicamente la respuesta cuando sea necesario. Esta función es crucial para asegurar que el grupo tenga una voz clara y definida en el concurso.
- Coordinador: El coordinador mantendrá el orden dentro del grupo y organizará los turnos de palabra. Su labor es fundamental para que todos los miembros del grupo participen de manera equitativa, asegurando que se escuchen todas las ideas y que se llegue a un consenso de manera organizada. Esto fomenta un ambiente de trabajo colaborativo y respetuoso.
- Escritor: El escritor registrará por escrito las preguntas elegidas y las respuestas propuestas por el grupo. Esta tarea es especialmente importante para practicar la lectoescritura. Además, en caso de que haya algún fallo, se podrá comprobar rápidamente qué se respondió y corregir cualquier error.

La presentación de las preguntas se ha realizado con la herramienta Canva, utilizando diferentes formatos de preguntas y respuestas para hacerlo más dinámico y atractivo. Es importante destacar que las preguntas no incluyen la corrección inmediata. Esto significa que los estudiantes no sabrán si sus respuestas son correctas hasta el final del concurso, lo que ayuda a mantener el suspense y evita distracciones o alborotos durante la actividad.

Al finalizar la ronda de preguntas, se les pedirá a los alumnos que entreguen sus hojas con las respuestas para registrarlas y evitar cualquier tipo de trampa. Posteriormente, estas hojas se les devolverán para proceder a una corrección conjunta en voz alta. Este momento de corrección se realizará de manera participativa, permitiendo que los estudiantes reflexionen sobre sus respuestas y aprendan de los errores en un entorno colaborativo.

De esta manera, la situación de aprendizaje no solo evalúa los conocimientos adquiridos, sino que también promueve habilidades como el trabajo en equipo, la organización, la comunicación efectiva y la escritura.

Objetivos didácticos:

Competencia específica 1.

1.1 Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura y responsable, de acuerdo con las necesidades del contexto educativo, descubriendo el medio natural.

Competencia específica 2.

2.4 Proponer respuestas a las preguntas planteadas sobre el medio natural, comparando la información y los resultados obtenidos con las predicciones realizadas.

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

Contenidos:

BLOQUE A. Cultura científica.

2. La vida en nuestro planeta.

- Necesidades básicas de los seres vivos y la diferencia con los objetos inertes.
- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

– Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: Estrategias de identificación, aceptación y etiquetado de las propias emociones y respeto por las de los demás en un proceso guiado de aprendizaje. Importancia de tener relaciones sociales y prácticas de ocio positivas en sus entornos más cercanos. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad. Educación afectivo sexual.

BLOQUE B. Tecnología y digitalización.

1. Digitalización del entorno personal de aprendizaje.

– Las necesidades del contexto educativo. Entornos personales y/o virtuales de Aprendizaje seguros.

Elementos transversales:

- Comprensión lectora.
- Expresión oral y escrita.
- Comunicación audiovisual y TIC.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales:

- Pantalla digital o panel táctil para presentar el juego. [Anexo 8](#)
- Dispositivo móvil, puede ser el teléfono móvil personal
- Cartulinas con los códigos necesarios para la situación de aprendizaje
- Hoja para apuntar las respuestas y bolígrafo o lápiz.

Evaluación del alumnado: Por medio de la observación, el profesorado, rellenaremos una diana de evaluación ([Anexo 9](#)) y también se tomarán en cuenta las respuestas obtenidas de cada uno de los alumnos en el concurso.

Atención individualizada:

Los alumnos con necesidades educativas especiales estarán repartidos en todos los grupos. Se realizará una explicación previa antes de comenzar y las preguntas no tendrán límite de tiempo para facilitar la respuesta correcta. Se asegura que cada alumno recibe un rol en todos los grupos y que dejan a ese alumno o alumna llevar a cabo las tareas determinadas para ese rol. Las preguntas y las respuestas se leerán en alto para facilitar su comprensión. Las respuestas irán acompañadas de imágenes para hacerlo más visual y facilitar así el juego.

Situación de aprendizaje 6. Pirámide alimenticia

Explicación: Gracias a esta situación de aprendizaje aprenderemos que es la pirámide alimenticia y en que partes se divide, se trata de ir colocando los alimentos en la pirámide alimenticia según vayan apareciendo en el cuento realizado por nosotros mismos y dar una breve explicación de su colocación y la importancia que tiene cada grupo de alimentos. La situación de aprendizaje se precederá de una breve explicación acompañada de la presentación (Situación de aprendizaje 4, diapositivas 38-48).

Se le dará a cada alumno un alimento y cuando les toque (cuando aparezcan en el cuento) se levantarán y colocarán su alimento en la parte de la pirámide que crean. La lectura del cuento será en voz alta y cada alumno leerá un párrafo. El cuento le tendremos en formato papel y en video, en el que está grabado en audio el cuento. El video está realizado con Canva y el cuento transcrito en Word Office. Primero leerán ellos el cuento, acompañado del video para ver las imágenes, pero sin sonido, y después veremos el cuento con el audio, por si faltase algún alimento de colocar o alguien quisiese cambiar.

Después corregiremos los resultados todos juntos en grupo y justificaremos cada clasificación apoyándonos en la presentación anteriormente usada.

Objetivos didácticos:

Competencia específica 2.

2.1 Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones sencillas.

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

Competencia específica 5.

5.1 Reconocer las características, la organización y las propiedades de los elementos del medio natural a través de la indagación y utilizando las herramientas y procesos adecuados.

5.2 Reconocer conexiones sencillas y directas entre diferentes elementos del medio natural por medio de la observación, la manipulación y la experimentación.

Contenidos:

BLOQUE A. Cultura científica.

2. La vida en nuestro planeta.

- Necesidades básicas de los seres vivos y la diferencia con los objetos inertes.
- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

Elementos transversales:

- Comprensión lectora.
- Comunicación audiovisual y TIC.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales:

- Pirámide alimenticia de elaboración propia. [Anexo 10.](#)
- Alimentos impresos y plastificados. [Anexo 11.](#)
- Cuento impreso. [Anexo 12.](#)
- Ordenador y pantalla digital o panel táctil
- Video. [Anexo 13.](#)

Evaluación del alumnado: Para la evaluación de esta situación de aprendizaje, utilizaremos una rúbrica basándonos en los criterios de evaluación y los indicadores de logro previamente establecidos. [Anexo 14.](#)

Atención individualizada: en la primera parte de la situación de aprendizaje, realizaremos continuamente preguntas para comprobar que todo el alumnado continúa la explicación. Ninguno de los alumnos presenta una gran dificultad en la lectura por lo que no será necesaria una adaptación en esta parte de la situación de aprendizaje.

Por último, a la hora de asignarles el alimento que van a colocar en la pirámide les daremos una mayor explicación sobre él, como de qué está hecho o qué nutrientes nos aporta, si vemos que presenta dificultad para la comprensión, le asignaremos un alimento de fácil clasificación como puede ser una fruta o verdura.

Situación de aprendizaje 7. Creamos un menú saludable

Explicación:

Esta situación de aprendizaje se realizará también por grupos de cuatro personas. Les haremos una breve introducción explicándoles lo que es un menú saludable y para ello nos basaremos en la teoría anteriormente explicada de la pirámide alimenticia.

A continuación, realizaremos una pequeña subasta, a cada grupo se le asignarán 100 “puntos” y podrán pujar por los alimentos. Previamente les explicaremos lo que es una subasta utilizando para ello ejemplos. También se les dará una serie de consejos como que no gasten todo al principio porque luego no van a tener puntos.

Al finalizar esta subasta cada uno va a contar con al menos 20 alimentos o platos, que formarán parte de su cesta y con ellos tendrán que planear un menú diario: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Para ayudar, detrás de cada alimento o plato se indicará el nutriente que posee en mayor medida (*ejemplo: manzana-vitamina*) y se les recordará que, según la pirámide alimenticia, unos había que consumirlos en mayor medida que otros.

La metodología del juego es parecida a la del bingo, primero tendrán que hacer el desayuno, el primero que lo consiga podrá escoger entre uno de estos beneficios: Intercambiar uno de sus alimentos por el de otro equipo, añadir un alimento a su cesta o eliminar uno de los alimentos que tienen. Después, se hará lo mismo con el primero que termine de formar un almuerzo y así progresivamente. Todo lo registrarán en una hoja.

Para terminar la situación de aprendizaje, observaremos todos los menús y en conjunto diremos que cambiaríamos de cada uno de ellos y votaremos por el que nos parezca más saludable, es decir, variado y equilibrado.

Objetivos didácticos:

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

Competencia específica 5.

5.2 Reconocer conexiones sencillas y directas entre diferentes elementos del medio natural por medio de la observación, la manipulación y la experimentación.

Contenidos:

BLOQUE A. Cultura científica

2. La vida en nuestro planeta.

– Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

Elementos transversales:

- Expresión oral y escrita.
- Fomento de la creatividad y del espíritu científico.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales:

- Tarjetas con imágenes de alimentos. [Anexo 15](#)
- Monedas o algún objeto para materializar los “puntos”.
- Hoja para escribir el menú final. [Anexo 16](#)

Evaluación del alumnado: Por medio de la observación y en base a las respuestas del alumnado durante la situación de aprendizaje se tomarán anotaciones del progreso de alumnado. Además, al finalizar la actividad, ellos realizarán un diario de aprendizaje para valorar lo que han aprendido y en que pueden mejorar. [Anexo 17](#)

Atención individualizada: Se comprobará que hayan comprendido la actividad y se observará continuamente su participación en el juego, prestando atención a si surge alguna duda o problema de comprensión durante la situación de aprendizaje.

Situación de aprendizaje 8. Comida por el mundo - video**Explicación:**

Esta situación de aprendizaje comienza con una pequeña introducción hablando sobre comidas de otros países y preguntando al alumnado que comidas conocen ellos y presentamos brevemente el objetivo de la situación de aprendizaje, que es aprender sobre diferentes comidas del mundo y como estas pueden ser parte de una dieta saludable. Y se pondrá una breve canción sobre la misma temática.

Mostraremos un video en el que aparezcan diferentes comidas del mundo, tras la visualización del video realizaremos una pequeña discusión sobre que comida nos ha gustado más, si conocen alguna comida más o cuál creen que es más saludable.

Después, se agrupará a la clase en equipos de cuatro personas y se les dará a los alumnos y alumnas tarjetas con las imágenes de diferentes comidas y tendrán que colocarlas en un mapamundi. Mientras lo hacen podemos discutir brevemente lo que aporta cada una de esas comidas a una dieta saludable, por ejemplo, si aparece el sushi decir que aporta mucha proteína.

Tras esta situación de aprendizaje introduciremos el trabajo que tienen que realizar por equipos y exponer al final de la secuencia de aprendizaje, para orientarles se les dará una infografía con lo que tienen que añadir.

Objetivos didácticos:

Competencia específica 2.

2.1 Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones sencillas.

2.4 Proponer respuestas a las preguntas planteadas sobre el medio natural, comparando la información y los resultados obtenidos con las predicciones realizadas.

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

Contenidos: BLOQUE A. Cultura científica.

2. La vida en nuestro planeta.

- Las adaptaciones de los seres vivos, incluido el ser humano, a su hábitat, concebido como el lugar en el que cubren sus necesidades.
- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.
- Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: Estrategias de identificación, aceptación y etiquetado de las propias emociones y respeto por las de los demás en un proceso guiado de aprendizaje. Importancia de tener relaciones sociales y prácticas de ocio positivas en sus entornos más cercanos. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad. Educación afectivo sexual.

Elementos transversales:

- Comunicación audiovisual y TIC.
- Educación emocional y en valores.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales:

- Pantalla digital y ordenador o pantalla táctil
- Canción. [Anexo 18](#) y video. [Anexo 19](#)
- Mapamundi y tarjetas con imágenes de comidas. [Anexo 20](#)
- Infografía. [Anexo 21](#)

Evaluación del alumnado: Por medio de la observación y en base a las respuestas del alumnado durante la situación de aprendizaje se tomarán anotaciones del progreso de alumnado, todas ellas se registrarán en una rúbrica basada en los objetivos y los criterios de evaluación propuestos. [Anexo 22](#)

Atención individualizada: en el caso de que lo precisen reproducir una segunda vez el video, y al finalizar el mismo se hará un resumen del mismo y la repetición de los platos.

A la hora de organizar los grupos procuraremos dividir al alumnado con dificultades en los diferentes grupos. Se comprobará su participación dentro de los mismos y que los compañeros tomen sus aportaciones en cuenta.

Situación de aprendizaje 9. Visitamos el huerto

Explicación:

Vamos a nuestro huerto y explicamos que las plantas provienen del huerto, que algunas son comestibles o se utilizan en la cocina para dar sabor, mencionando algunos ejemplos como tomate, zanahoria, romero, etc....

Después, vemos que tipos de plantas hay en el huerto escolar y discutimos sobre si se utilizan para cocinar o no. Y explicamos que significa que un alimento sea de origen vegetal y que existen otro tipo de alimentos como los de origen animal o mineral.

Tras la explicación haremos una ficha sobre diferentes alimentos y su origen, tendrán que poner ejemplo de alimentos que provienen de las plantas, de los animales y de los minerales. Realizando un pequeño dibujo sobre el mismo.

Por último, cuando todos y todas hayan acabado, de forma libre y ordenada comparan sus respuestas y las corrigen entre ellos. Después nos juntamos todos y todas y recopilamos todas las ideas, haciendo una lista de alimentos de origen vegetal, otros de origen animal y de origen mineral.

Objetivos didácticos:

Competencia específica 2.

2.1 Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones sencillas.

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

Competencia específica 5.

5.1 Reconocer las características, la organización y las propiedades de los elementos del medio natural a través de la indagación y utilizando las herramientas y procesos adecuados.

Contenidos: BLOQUE A. Cultura científica.

1. Iniciación en la actividad científica.

- Estilos de vida sostenible e importancia del cuidado del planeta a través del conocimiento científico presente en la vida cotidiana.

2. La vida en nuestro planeta.

- Necesidades básicas de los seres vivos y la diferencia con los objetos inertes.
- Las relaciones entre los seres humanos, los animales y las plantas. Acercamiento al ecosistema. El contacto con la naturaleza a través de los espacios naturales cercanos. Interés y gusto por las actividades al aire libre. Cuidado, respeto y empatía a los seres vivos y al entorno en el que viven evitando la degradación del suelo, el aire o el agua.
- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

Elementos transversales:

- Expresión oral y escrita.
- Educación emocional y en valores.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales:

- Fichas con las actividades a realizar. [Anexo 23.](#)
- Carteles con los nombres e imágenes de cada planta.

Evaluación del alumnado: Por medio de la observación y en base a las respuestas del alumnado durante la situación de aprendizaje se tomarán anotaciones del progreso de alumnado, todas ellas se registrarán en una rúbrica basada en los objetivos y los criterios de evaluación propuestos. Se tomarán también en cuenta, los resultados de las fichas.

[Anexo 24](#)

Atención individualizada: Se comprobará continuamente que comprendan lo explicado y se le prestará una gran atención a la hora de completar las fichas, resolviendo sus dudas cuando lo precisen, al igual que al resto de compañeros.

Situación de aprendizaje 10. De compras al súper**Explicación:**

Esta salida del centro, será breve ya que iremos al supermercado que se sitúa a pocos metros del centro, tras haber pedido una serie de permisos al supermercado y autorizaciones de salida a los familiares o tutores del alumnado. Pondremos en práctica todo lo aprendido en la Secuencia de aprendizaje realizada.

Se asignarán parejas para que la visita sea más ordenada y no resulte caótica y se les comunicará a los niños y niñas una serie de normas de comportamiento.

Para comenzar, realizaremos todos juntos una vista por el supermercado, explicando las diferentes secciones que nos encontramos y algunas curiosidades, como por ejemplo que la iluminación y la música en los supermercados no es elegida aleatoriamente.

Después se le dará a cada pareja una serie de misiones y tendrán que apuntar las respuestas en una hoja, insistiremos en que hay que comportarse y cumplir las normas. Algunas de las misiones serán:

- Encontrar un alimento específico e indicar en qué sección está.
- Si vitamina fuese a la compra a qué sección iría.
- Si nos faltan hidratos de carbono que podríamos comprar. Mirar en la etiqueta la cantidad de hidratos de carbono.
- Lista de verificación: encontrar una fruta roja, un alimento fuente de proteína, un producto lácteo con poca grasa.

Una vez que todas las parejas hayan completado sus misiones y anotado sus respuestas, nos reuniremos en un punto designado dentro del supermercado. Aquí, cada pareja tendrá la oportunidad de compartir brevemente sus hallazgos y experiencias, fomentando la participación y el aprendizaje colaborativo.

Al llegar de nuevo a clase, dedicaremos un tiempo a reflexionar sobre la experiencia. Cada pareja presentará en detalle las respuestas a sus misiones, explicando lo que han aprendido sobre las diferentes secciones del supermercado y los alimentos que encontraron. Esta situación de aprendizaje ayudará a consolidar lo aprendido y permitirá resolver cualquier duda que haya surgido durante la visita.

Objetivos didácticos:

Competencia específica 2.

2.4 Proponer respuestas a las preguntas planteadas sobre el medio natural, comparando la información y los resultados obtenidos con las predicciones realizadas.

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

Competencia específica 5.

5.1 Reconocer las características, la organización y las propiedades de los elementos del medio natural a través de la indagación y utilizando las herramientas y procesos adecuados.

Contenidos:

BLOQUE A. Cultura científica.

1. Iniciación en la actividad científica.

- Procedimientos de indagación adecuados a las necesidades de la investigación observación en el tiempo, identificación y clasificación, búsqueda de patrones...)
- Instrumentos y dispositivos apropiados para realizar observaciones y mediciones de acuerdo con las necesidades de las diferentes investigaciones.
- La curiosidad y la iniciativa en la realización de las diferentes investigaciones.

2. La vida en nuestro planeta.

- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

Elementos transversales:

- Expresión oral y escrita.
- Educación emocional y en valores.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales y humanos:

- Un profesor que nos acompañe en la salida del centro.
- Las fichas de registro. [Anexo 25](#)

Evaluación del alumnado: Por medio de la observación y en base a las respuestas del alumnado durante la actividad se tomarán anotaciones del progreso de alumnado, todas ellas se registrarán en una rúbrica basada en los objetivos y los criterios de evaluación propuestos. Se tomarán también en cuenta, los resultados de las fichas que han rellenado durante la salida. [Anexo 26](#)

Atención individualizada: Durante nuestra visita en el supermercado, se les tendrá bajo una mayor supervisión, por si pudiesen surgir dudas. En la formación de parejas, se intenta que cada uno de los alumnas y alumnos con dificultades no se queden apartados y se cuente con ellos durante la actividad.

Situación de aprendizaje 11. Exposición por grupos final**Explicación:**

Al finalizar la situación de aprendizaje 8 se les informará de la finalidad de este proyecto y para concluirlo realizaremos la exposición de un trabajo grupal.

La finalidad principal de esta situación de aprendizaje, es que sepan clasificar los alimentos que forman uno o varios platos en los diferentes campos explicados en clase. Además, de conocer por medio de la alimentación nuevas culturas.

Se realizarán los grupos previamente y a cada uno de ellos se le asigna una serie de alimentos o platos de los vistos en la situación de aprendizaje 8 y una infografía con lo que puede tener el trabajo final:

- Nombre del plato y país de origen
- Alimentos que lo forman
- Nutrientes que aportan los alimentos
- Si los alimentos son de origen animal, vegetal o mineral.
- Clasificarlos en la pirámide alimenticia
- Conclusiones: si les parece saludable el plato, si cambiarían algo, el alimento menos saludable, el alimento más saludable...

En este trabajo se les dará libertad para elegir como presentar la información recogida, pueden realizarlo en una cartulina, una presentación en el ordenador, un juego, etc...

Uno de los días de la semana, se destinará a la revisión de los trabajos y así se les ayudará a mejorar algunos aspectos o se les aportará ideas para mejorar su trabajo. En el caso de requerir ayuda con dispositivos digitales, se pueden realizar consultas en clase.

Objetivos didácticos:

Competencia específica 1.

1.1 Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura y responsable, de acuerdo con las necesidades del contexto educativo, descubriendo el medio natural.

Competencia específica 4.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

Contenidos:**BLOQUE A. Cultura científica.****1. Iniciación en la actividad científica.**

– Procedimientos de indagación adecuados a las necesidades de la investigación observación en el tiempo, identificación y clasificación, búsqueda de patrones...)

2. La vida en nuestro planeta.

– Las adaptaciones de los seres vivos, incluido el ser humano, a su hábitat, concebido como el lugar en el que cubren sus necesidades.

– Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.

– Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: Estrategias de identificación, aceptación y etiquetado de las propias emociones y respeto por las de los demás en un proceso guiado de aprendizaje. Importancia de tener relaciones sociales y prácticas de ocio positivas en sus entornos más cercanos. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad. Educación afectivo sexual.

BLOQUE B. Tecnología y digitalización.**1. Digitalización del entorno personal de aprendizaje.**

– Recursos digitales para comunicarse con personas conocidas en entornos conocidos y seguros.

Elementos transversales:

- Expresión oral y escrita.
- Comunicación audiovisual y TIC.
- Educación emocional y en valores.
- Fomento de la creatividad y del espíritu científico.
- Educación para la salud (incluida educación sexual).

Recursos materiales:

- Un panel táctil o un ordenador y una pantalla digital
- Conexión a internet
- Rúbricas de evaluación. [Anexo 27](#)
- Cada alumno el material que haya preparado para la presentación

Evaluación del alumnado:

En esta situación de aprendizaje, serán los propios alumnos y alumnas los que se evalúen. Se les proporcionará una hoja con los diferentes grupos y serán los encargados de evaluar al resto. Por otra parte, el profesor o profesora tomará notas a través de la observación, para concluir una nota más justa.

Con esta evaluación, el alumnado se sentirá participe del proceso de aprendizaje y podrá reflexionar sobre su propio desempeño y el de sus compañeros.

Atención individualizada:

El alumnado con necesidades educativas específicas será incluido en los diferentes grupos, se les proporcionará una explicación más específica del trabajo a realizar y se les indicará a los compañeros que le ayuden.

A la hora de evaluar nos situaremos con ellos o realizaremos un seguimiento más exhaustivo de sus evaluaciones. Además, se les realizará una rúbrica en la que indique de forma más clara lo que se evalúa y cómo evaluarlo.

5.8. EVALUACIÓN DE LA SECUENCIA DE APRENDIZAJE

Para la evaluación de la Secuencia de aprendizaje se utilizará esta rúbrica en la que se valoran aspectos de cada situación de aprendizaje y otros más generales:

Situaciones de aprendizaje	Desarrollo	Recursos	Evaluación	Atención individualizada
1. “Lluvia de ideas”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
2. “Cuestionario”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
3. “Juego del semáforo?”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
4. “Explicación”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
5. “Concurso”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
6. “Pirámide alimenticia”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
7. “Creamos un menú”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
8. “Comida por el mundo”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
9. “Visita el huerto”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
10. “Salida”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
11. “Proyecto final”	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Valoración de la impartición:				
Incidencias:				
Modificaciones para años posteriores:				

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Durante mi estancia en el centro, pude llevar a cabo las seis primeras situaciones de aprendizaje. En este apartado expongo los resultados de cada una de las intervenciones:

- Situación de aprendizaje 1: Lluvia de ideas

En esta actividad aprendieron nuevas ideas sobre la vida saludable y la alimentación propia de la misma gracias a sus propias aportaciones, además a respetar los turnos de palabra y escuchar al resto de compañeros respetando sus opiniones y a participar de forma activa sin sentirse juzgados.

Esta actividad, tuvo unos resultados muy positivos. La clase tuvo gran participación y los alumnos y alumnas más vergonzosos/as, fueron animados a través de preguntas realizadas por mí, de esta forma, todos tuvieron su tiempo para expresar ideas y nadie quedo apartado de la actividad.

Lo único que cambiaría, es que realice la actividad con los alumnos en sus pupitres ya que todavía no tenía mucha confianza con la tutora y no quería molestar. Si volviese a realizar la actividad cambiaría la disposición de la clase o nos sentaríamos en el suelo al fondo como he visto que hacen en otras asignaturas. Esto nos permitiría estar viéndonos todos y que la participación fuese más activa.

- Situación de aprendizaje 2: Encuesta

Esta actividad no la realizo todo el alumnado, ya que dos niñas se encontraban en la clase de apoyo. Además, no la realice a continuación de la actividad 1, la realice otro día de la semana, la planificación original de la propuesta didáctica (realizar las dos actividades seguidas) creo que beneficia a la creatividad de los niños en las preguntas abiertas del cuestionario.

Creo que fue interesante presentarles algunas de las preguntas en formato test, ya que no es un formato que vean habitualmente y les obliga a elegir una respuesta entre varias, en alguna pregunta me dijeron si podían poner dos respuestas y les indique que no por lo que tuvieron que elegir.

También tuvo buenos resultados, aunque en algunos casos tras revisar los cuestionarios, tuve que acercarme a algún alumno ya que no habían respondido a todas las preguntas y a la hora de preguntarle, de forma oral, si que me supo responder a todas. Todas las respuestas las registre en una tabla. [Anexo 28](#)

- Situación de aprendizaje 3: Juego del semáforo

Con esta actividad, los estudiantes aprendieron a clasificar los alimentos en tres categorías: saludables, menos saludables y no saludables. Al principio, muchos alumnos tuvieron dudas sobre la clasificación de varios alimentos. Sin embargo, después de realizar las correcciones pertinentes y explicar la justificación detrás de cada clasificación, los estudiantes lograron entender mejor los criterios utilizados.

Esta actividad les resultó muy atractiva porque era más plástica y visual. Para indicar los resultados, solo tenían que colorear las fichas correspondientes, lo que facilitó su participación y mantuvo su interés.

En caso de volver a llevar a cabo esta intervención, consideraría eliminar o cambiar algunos de los alimentos propuestos en las fichas para evitar confusiones. Específicamente, seleccionaría alimentos cuya clasificación sea más clara y menos ambigua para los estudiantes, proporcionando ejemplos más concretos y fáciles de entender. Además, podría incorporar una fase previa de discusión en grupo sobre los criterios de clasificación antes de la actividad de colorear, para reforzar la comprensión desde el inicio.

- Situación de aprendizaje 4: Explicación

Durante esta actividad se les explico los tipos de nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono y vitaminas) y dentro de los mismos, clasificaciones como saludables y no saludables, todo ello por medio de pequeñas actividades como, por ejemplo, en vitamina era una actividad de que iba al supermercado y la teníamos que ayudar a seleccionar los alimentos que contuviesen vitamina (frutas y verduras).

Fue muy dinámica y el alumnado respondió muy bien, pensaba que la comprensión de algún término les iba a suponer mayor dificultad, pero finalmente siguieron la explicación correctamente comprendiendo todo e incluso interesándose, realizando preguntas espontaneas sobre el tema. Creo que fue buena idea asignar a cada proteína con un dibujo porque lo entendieron mejor de esta forma más visual.

Al finalizar, puse un video resumen que está añadido en la presentación, pero se hizo demasiado pesado y largo, por lo que lo tuve que cortar antes de que acabase, creo que sería más productiva una pequeña explicación resumen hecha por mi misma con apoyo de un esquema o algo visual.

- Situación de aprendizaje 5: Concurso

Era una actividad a modo de concurso para reforzar lo aprendido en la situación de aprendizaje anterior, les hacía pensar y ponerse de acuerdo en la respuesta correcta.

También gusto mucho y creo que la división que hice del alumnado en grupos fue correcta, permitiendo esta misma disposición que todos y todas participasen, también creo que fue acertada la asignación de roles, de esta forma todos tenían la obligación de llevar acabo alguna tarea.

Fueron ellos mismos los que eligieron los roles y fue muy de acuerdo con sus personalidades y comportamientos. Creo que esto les permitió ser ellos mismos y no sentirse obligados a realizar una tarea que no disfrutaban. Sin embargo, si queremos sacarles de su zona de confort podemos asignar nosotros estos roles en cada grupo.

Respondieron generalmente bien a las preguntas y no surgieron grandes conflictos más allá del debate para escoger la respuesta correcta entre los integrantes de los diferentes grupos.

- Situación de aprendizaje 6: Pirámide alimenticia

La parte de la explicación fue muy breve, aunque suficiente, ya que los alumnos contaban con bastantes conocimientos previos, conociendo lo que era la pirámide alimenticia, por lo que esta introducción fue como un breve repaso de lo que ya conocían.

A la hora de la lectura, contabilice mal los párrafos, ya que había una niña nueva y una alumna se quedó sin leer. La lectura fue bastante bien, de hecho, tardamos menos de lo que esperaba y la historia gustó mucho. Además, el video les ayudó a verlo de una forma más visual.

A la hora de colocar los alimentos, solo hubo un par de equivocaciones, pero a la hora de la corrección en grupo se explicó el porqué de su clasificación y se entendió bien.

Hubo un alimento que causó dudas, fue el queso, ya que en mi planificación lo había clasificado en el tercer grupo incluyéndole como lácteo, pero en la pirámide de ejemplo aparecía en el nivel más alto y no me di cuenta de cambiarlo, esto causó bastantes dudas.

Otro problema que tuve es que no tenía donde apoyar la pirámide, finalmente la situé encima de la papelera, creo que hubiese estado mejor en una posición más alta donde la visualización de los resultados fuese mejor. Además, haría los alimentos algo más grandes ya que sobraba espacio en la pirámide y facilitaría también su visualización.

7. CONCLUSIONES

Tras realizar este Trabajo de Fin de Grado y poner en práctica parte de la Secuencia de Aprendizaje, puedo extraer diversas conclusiones de interés personal.

En cuanto a los objetivos planteados, considero que el alumnado ha adquirido los conocimientos previstos sobre la alimentación saludable y, gracias a ello, han tomado mayor conciencia sobre el tema. Además, creo que con esta propuesta didáctica el alumnado puede conocer las diferencias entre la alimentación de diversas culturas, fomentando así el respeto y la diversidad.

En lo referente al trabajo realizado, siento que he mejorado en varios aspectos y he aprendido sobre la programación de Secuencias de Aprendizaje. Al implementar parte de la secuencia en la práctica y realizar un análisis metódico, he podido evaluar mi propia secuencia didáctica, identificar algunas dificultades y proponer mejoras.

Durante la realización de la propuesta didáctica, he encontrado tanto oportunidades como limitaciones. Una de las oportunidades más destacadas ha sido la posibilidad de adaptar los contenidos a las necesidades específicas del alumnado, lo cual ha facilitado un aprendizaje más personalizado y efectivo. Sin embargo, también me he enfrentado a limitaciones, como la falta de recursos materiales y el tiempo reducido para cubrir todos los aspectos previstos en la secuencia. A pesar de estas dificultades, la experiencia ha sido enriquecedora y me ha permitido desarrollar estrategias para superar estos obstáculos en futuras propuestas.

De acuerdo con la legislación vigente y los contenidos propuestos, he desarrollado esta propuesta didáctica considerando tanto el contexto del centro educativo como las características específicas del alumnado al que iba dirigida. En este sentido, he realizado las adaptaciones necesarias para atender a los estudiantes que requerían apoyo adicional, asegurando que todos pudieran participar plenamente en la Secuencia de Aprendizaje.

En conclusión, el enfoque integral y personalizado de esta propuesta didáctica ha permitido no solo cumplir con los objetivos curriculares, sino también responder a las necesidades individuales del alumnado, promoviendo un entorno educativo inclusivo y equitativo.

8. BIBLIOGRAFÍA

Administrador. (2023, December 14). *La pirámide de alimentos*. IDRO.

<https://idro.es/la-piramide-de-alimentos-definicion-y-niveles/>

Agriculture food and nutrition for Africa - A resource book for teachers of agriculture.

(n.d.). <https://www.fao.org/4/w0078e/w0078e08.htm>

American Dietetic Association. (2011). *Impacto de la nutrición adecuada en el*

desarrollo y el aprendizaje. Recuperado de <https://www.eatright.org>

Asale, R.-., & Rae. (n.d.). *dieta* | *Diccionario de la lengua española*. «Diccionario De

La Lengua Española» - Edición Del Tricentenario. <https://dle.rae.es/dieta>

Ball, G. F. M. (2004). *Vitamins: their role in the human body*. Wiley-Blackwell.

Combs Jr, G. F. (2008). *The Vitamins: Fundamental Aspects in Nutrition and Health*.

Academic Press.

Consejería de Sanidad de Castilla y León. (2021). Curso 2020-2021: Resultados del

cuestionario y estimaciones de la población sobre alimentación.

<https://bitly.cx/wGxy>

Contreras, Jesus & Armaiz, Mabel. (2014). Alimentación y cultura. Perspectivas

antropológicas. *Investigaciones Sociales*. 11. 387-392. 10.15381/is.v11i19.8073.

Clavijo, M. Z. C. (2011). *Nutrición, dietética y alimentación*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=697532>

Clínica Rúa do Muiño. (2019, November 5). *Nueva pirámide de la alimentación*

saludable. *Nutrición En Salud*. <https://nutricionensalud.com/piramide->

[alimentacion-saludable/](https://nutricionensalud.com/piramide-alimentacion-saludable/)

Comunicacion. (2024, January 31). *Pirámide alimenticia: todo lo que debes saber*.

Ciencias Deportivas. <https://cienciasdeportivas.com/evolucion-de-la-piramide->

[alimenticia/](https://cienciasdeportivas.com/evolucion-de-la-piramide-alimenticia/)

Cortés, L. C. (2021, 5 enero). *La alimentación saludable en los alumnos*.

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626>

Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). *From Game Design Elements to Gamefulness: Defining "Gamification"*. In Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments (pp. 9-15). ACM.

Esneca. (2023, 15 febrero). *Pirámide alimenticia: Qué es y cómo interpretarla* -

Esneca. Esneca. <https://www.esneca.com/blog/que-es-piramide-alimenticia/>

European Food Safety Authority (EFSA). (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Water. EFSA Journal, 8(3), 1459. Disponible en:

<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2010.1459>

Food and Agriculture Organization. (2018). *Formación de hábitos alimentarios*.

Recuperado de <https://www.fao.org>

García, C. J. G. (2015). Herencia alimentaria: Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/digibug.34889>

González, M. G. (2017). *Importancia de la alimentación en la infancia*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6431622>

Hábitos y estilos de vida en la población joven de Castilla y León. (s. f.). Portal de

Salud de la Junta de Castilla y León. <https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/habitos-estilos-vida-poblacion-joven-castilla-leon/>

Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.

Helvetia Seguros. 2018. *Cambios en la pirámide alimentaria* . Disponible en:

<https://bitly.cx/S67H>

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (2014). *Cooperative Learning:*

Improving University Instruction by Basing Practice on Validated Theory.

Journal on Excellence in College Teaching, 25(3-4), 85-118.

Junta de Castilla y León. (2021). La Junta crea la Red de Escuelas Saludables

de Castilla y León. <https://bitly.cx/btqU>

Junta de Castilla y León. (2022). El programa de ‘Hábitos Saludables en la

Escuela’ estará plenamente operativo a partir del próximo curso 2022-

2023. <https://bitly.cx/IKBY>

Junta de Castilla y León. (2022). *BOCYL-D-30092022-2*. Boletín Oficial de Castilla y

León. Recuperado de [https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-](https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf)

[30092022-2.pdf](https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf)

María. (2023, 5 enero). *El semáforo de los alimentos saludables y no saludables.*

RECURSOSEP. [https://www.recursosep.com/2019/10/14/el-semaforo-de-los-](https://www.recursosep.com/2019/10/14/el-semaforo-de-los-alimentos-saludables-y-no-saludables/)

[alimentos-saludables-y-no-saludables/](https://www.recursosep.com/2019/10/14/el-semaforo-de-los-alimentos-saludables-y-no-saludables/)

Mensink, R. P., et al. (2003). *Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the*

ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and

apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. The American Journal

of Clinical Nutrition, 77(5), 1146-1155.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2008). *Ganar salud en la escuela:*

Guía para la promoción de estilos de vida saludables en el entorno escolar.

Recuperado de

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/ganarSaludEscuela.pdf>

Mintz, S. W. (1996). *Tasting Food, Tasting Freedom: Excursions into Eating, Culture, and the Past*. Beacon Press.

NUTRICIÓN y ALIMENTACIÓN | GANA EN SALUD. (s. f.).

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/sartgon/nutricion-y-alimentacion/>

Organización Mundial de la Salud. (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic*

diseases : report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January -

1 February 2002. <https://iris.who.int/handle/10665/42665>

Organización Mundial de la Salud. (2020, April 29). *Alimentación sana.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Qué es la alimentación y su importancia | Nestlé Family Club. (s. f.).

<https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas>

¿Qué es la nutrición y alimentación? (s. f.). Portal de Salud de la Junta de Castilla y

León.

<https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/alimentacion/bases-alimentacion-saludable/nutricion-alimentacion>

Ross, A. C., et al. (Eds.). (2011). *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to*

Nutrient Requirements. National Academies Press.

Sara. (2018, 19 marzo). *La importancia de una buena nutrición infantil durante la fase de crecimiento*. Instituto Europeo de Nutrición y Salud.

<https://ienutricion.com/nutricion-infantil/>

Steger, M. B. (2017). *Globalization: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.

Wolfe RR. The underappreciated role of muscle in health and disease. *Am J Clin Nutr*. 2006 Sep;84(3):475-82. doi: 10.1093/ajcn/84.3.475. PMID: 16960159.

Young, V. R., & Pellett, P. L. (1994). *Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition*. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 59(5), 1203S-1212S.

9. ANEXOS

Anexo 1. Rubrica de evaluación final

Criterios de evaluación	Iniciado	En desarrollo	Conseguido
1.1. Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura y responsable, de acuerdo con las necesidades del contexto educativo, descubriendo el medio natural.	Demuestra la capacidad de realizar búsquedas simples en la web para encontrar información relacionada con el medio natural.	Navega por la web de manera segura y responsable, siguiendo las reglas y directrices proporcionadas por el docente.	Usa recursos digitales para recopilar y presentar información sobre el medio natural de manera creativa y organizada.
2.1 Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones sencillas.	Demuestra curiosidad por el entorno natural al formular preguntas sencillas sobre objetos, hechos y fenómenos que observan.	Formula predicciones sencillas sobre los hechos y fenómenos naturales basándose en sus observaciones iniciales.	Utiliza diferentes técnicas para investigar y responder preguntas sobre el medio natural.
2.4 Proponer respuestas a las preguntas planteadas sobre el medio natural, comparando la información y los resultados obtenidos con las predicciones.	Propone respuestas básicas a las preguntas planteadas sobre el medio natural utilizando la información previa que conoce.	Comparan los resultados obtenidos de sus investigaciones con las predicciones realizadas inicialmente, identificando similitudes y diferencias.	Crea relaciones y forman una conclusión para responden a diferentes cuestiones a partir de los resultados obtenido y los conocimientos adquiridos.

Criterios de evaluación	Iniciado	En desarrollo	Conseguido
4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías	Identifica los componentes de un estilo de vida saludable, incluyendo la importancia de una alimentación y otro tipo de hábitos saludables.	Muestra una comprensión profunda de la importancia de adoptar un estilo de vida saludable, evaluando críticamente cómo afecta a su bienestar físico, emocional y social.	Promueve activamente prácticas relacionadas con un estilo de vida saludable, fomentando el bienestar físico, emocional y social en su comunidad.
5.1 Reconocer las características, la organización y las propiedades de los elementos del medio natural a través de la indagación y utilizando las herramientas y procesos adecuados.	Observa y describe las características de los elementos del medio natural utilizando herramientas y procesos adecuados.	Analiza la organización y las propiedades de los elementos del medio natural, identificando relaciones y patrones significativos.	Comparte e intercambia información sobre las características del medio natural, promoviendo la colaboración y el aprendizaje colectivo.
5.2 Reconocer conexiones sencillas y directas entre diferentes elementos del medio natural por medio de la observación, la manipulación y la experimentación.	Identifica conexiones sencillas y directas entre diferentes elementos del medio natural mediante observación, manipulación y experimentación.	Crea diferentes relaciones entre los elementos observados en del medio natural.	Realiza experimentos simples para confirmar las conexiones identificadas entre diferentes elementos del medio natural.

(Elaboración propia)

Anexo 2. Tabla relación de situaciones de aprendizaje con sus competencias y criterios de evaluación/objetivos. *(Elaboración propia)*

Anexo 3. Tabla relación situaciones de aprendizaje y contenidos

			Situaciones de aprendizaje										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
BLOQUE A. Cultura científica	1. Iniciación en la actividad científica.	Procedimientos de indagación adecuados a las necesidades de la investigación observación en el tiempo, identificación y clasificación, búsqueda de patrones...)	X	X								X	X
		Instrumentos y dispositivos apropiados para realizar observaciones y mediciones de acuerdo con las necesidades de las diferentes investigaciones.										X	
		La curiosidad y la iniciativa en la realización de las diferentes investigaciones.										X	
		Estilos de vida sostenible e importancia del cuidado del planeta a través del conocimiento científico presente en la vida cotidiana.									X		
	2. La vida en nuestro planeta.	Necesidades básicas de los seres vivos y la diferencia con los objetos inertes.	X	X		X	X	X			X		
		Las adaptaciones de los seres vivos, incluido el ser humano, a su hábitat, concebido como el lugar en el que cubren sus necesidades.								X			X
		Las relaciones entre los seres humanos, los animales y las plantas. Acercamiento al ecosistema. El contacto con la naturaleza a través de los espacios naturales cercanos. Interés y gusto por las actividades al aire libre. Cuidado, respeto y empatía a los seres vivos y al entorno en el que viven evitando la degradación del suelo, el aire o el agua.									X		
		Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: Estrategias de identificación, aceptación y etiquetado de las propias emociones y respeto por las de los demás en un proceso guiado de aprendizaje. Importancia de tener relaciones sociales y prácticas de ocio positivas en sus entornos más cercanos. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad. Educación afectivo sexual.					X			X			X

			Situaciones de aprendizaje										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
BLOQUE B. Tecnología y digitalización	1. Digitalización del entorno personal de aprendizaje	Las necesidades del contexto educativo. Entornos personales y/o virtuales de Aprendizaje seguros.					X						
		Recursos digitales para comunicarse con personas conocidas en entornos conocidos y seguros.											X

(Elaboración propia)

Anexo 4. Evaluación situación de aprendizaje 1. Checklist

Nombre del alumno/a:
Ítems a tener en cuenta: ☐ Participa de forma activa en la conversación. ☐ Aporta ideas relacionadas con el tema que se le plantea. ☐ Respeta a sus compañeros cuando participan y por tanto el turno de palabra. ☐ Se muestra interesado/a por el tema que se le plantea. ☐ Asocia las ideas que se le plantean con hábitos de su vida cotidiana.

(Elaboración propia)

Anexo 5. Situación de aprendizaje 2. Cuestionario

https://www.canva.com/design/DAGCkQyddp8/_1F15m-YBdwrSzuDeJWl6Q/view?utm_content=DAGCkQyddp8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

ENCUESTA SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1 ¿Crees que es importante la alimentación para la salud?

☐ SÍ

☐ NO

2. ¿Cuántas comidas haces al día? (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena...)

• 2 comidas

☐

• 3 comidas

☐

• 4 comidas

☐

• 5 comidas

☐

3. ¿Sueles desayunar?

☐ SÍ

☐ NO

4. ¿Qué desayunas?

5. ¿Sueles comer frutas y verduras?

• Todos los días

☐

• A menudo

☐

• A veces

☐

• Raramente

☐

6. ¿Sueles comer comida rápida? (Hamburguesa, pizza...)

• Varias veces a la semana

☐

• Una vez a la semana

☐

• A veces

☐

• Raramente

☐

7. ¿Es importante la hora a la que comemos?

• Es mejor comer siempre a la misma hora

☐

• Es mejor comer cada día a una hora diferente

☐

• No importa

☐

8. ¿Qué sueles traer al cole para comer en el almuerzo?

9. ¿Cuál de estas comidas te gusta más?

- Macarrones ☐
- Filete ☐
- Fruta ☐
- Pizza ☐

10. ¿Cuál de estas comidas crees que es más sana?

- Macarrones ☐
- Filete ☐
- Fruta ☐
- Pizza ☐

11. ¿Qué nos ayuda a estar sanos?

- Comer sano ☐
- Beber agua ☐
- Hacer ejercicio ☐
- Todas son correctas ☐

12. ¿Sabes que representa esta imagen?

- ☐ Sí
- ☐ NO



13. ¿Qué otras cosas sabes sobre la alimentación saludable?



(Elaboración propia)

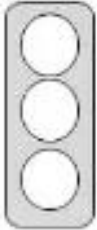
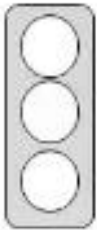
Anexo 6. Situación de aprendizaje 3. Ficha del semáforo de los alimentos.

María. (2023b, enero 5). *El semáforo de los alimentos saludables y no saludables.*

RECURSOSEP. <https://www.recursosep.com/2019/10/14/el-semaforo-de-los-alimentos-saludables-y-no-saludables/>

Colorea el semáforo según la frecuencia con la que debes comer ese alimento:

- Rojo: De vez en cuando.
- Amarillo: A menudo, pero no a diario.
- Verde: A diario.

(Ejemplo de la actividad planteada. Elaboración de María)

Anexo 7. Situación de aprendizaje 4. Presentación

https://www.canva.com/design/DAGB6xC28ms/d1N9AjtJXXPFifONXa3VNg/view?utm_content=DAGB6xC28ms&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor



(Elaboración propia). Diapositiva 1 de la presentación.

Anexo 8. Situación de aprendizaje 5. Concurso

Enlace al juego: <https://acortar.link/gDCYm5>

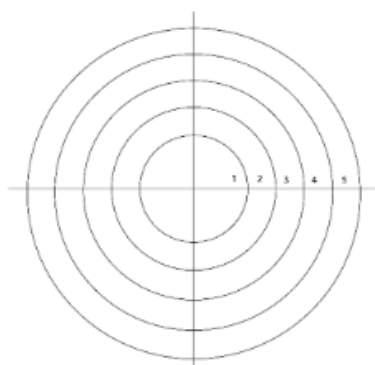


(Elaboración propia). Diapositiva 1 del concurso

Anexo 9. Situación de aprendizaje 5. Evaluación

Interés

Actitud

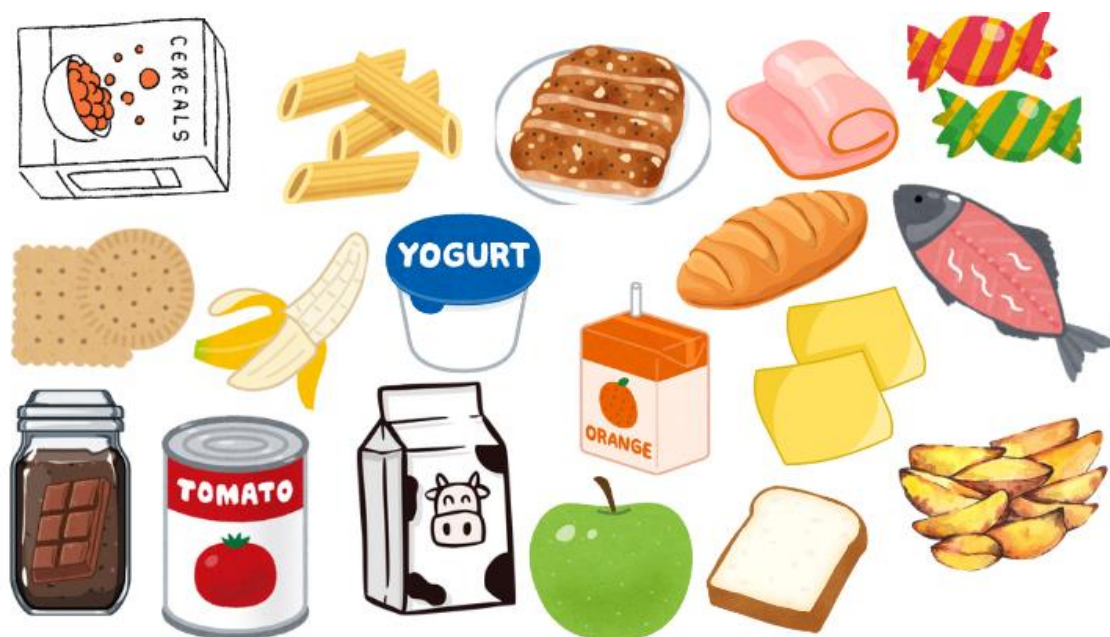


En esta diana, se evaluarán los 4 aspectos que aparecen en los extremos de cada parte. El 1 representará la peor nota y el 5 la mejor.

Participación

Comprensión

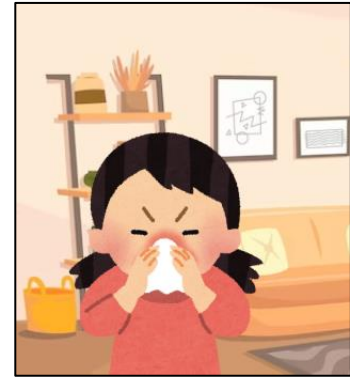
Anexo 10. Situación de aprendizaje 6. Pirámide alimenticia*(Elaboración propia)*

Anexo 10. Situación de aprendizaje 6. Alimentos para la actividad

(Elaboración propia)

IRENE Y SUS COMIDAS

Irene era una niña que siempre estaba enferma: tenía catarros, la dolía la barriga... Siempre estaba cansada y nunca tenía energías para jugar con sus amigos.



Un día fue al médico y su doctora le dijo que tenía que comer mejor para tener energías y no estar siempre mala, porque la alimentación era muy importante para su salud.

Irene se informó sobre la alimentación y aprendió un montón de cosas. Entonces, empezó a pensar que cosas podía mejorar en sus comidas...

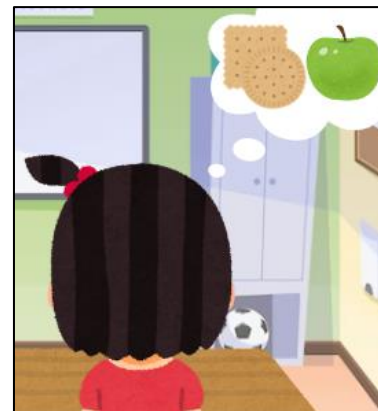


Al día siguiente, Irene se levantó muy emocionada porque empezaba su nueva alimentación y se preparó un súper desayuno. Para empezar el día, se tomó un vaso de leche con Cola cao y cereales. Mmmmm...estaba buenísimo.

Después se vistió y preparó su mochila para ir al cole, tenía muchas ganas de que llegase plástica, el profesor Alberto les había mandado hacer una manualidad muy chula y ese día la presentaban.

En la clase de matemáticas, Irene solo podía pensar en el patio, porque había preparado un almuerzo muy rico, traía un paquete de galletas y una manzana.

Cuando terminó, se puso a jugar con sus amigos y nunca había corrido tan rápido, Irene pensó: “Seguro que es, gracias a lo bien que he desayunado y mi almuerzo”.



Llegó la hora de irse a casa y... ¡vaya sorpresa! Habían venido sus abuelos a recogerla e iba a comer en su casa, se puso muy contenta porque la abuela siempre hacía unas comidas riquísimas.

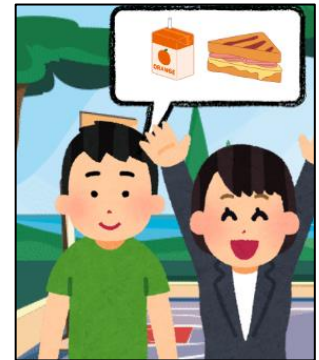


Se lavó las manos y se sentó en la mesa esperando a que se acabase de hacer la comida. Que suerte, la había hecho macarrones con tomate y de segundo un filete, de postre eligió un yogur de plátano, que la encantaban.

Además, se comió un cacho de pan y se bebió unos cuantos vasos de agua, su abuela siempre la recordaba lo importante que era comer pan y beber agua durante las comidas.

Cuando acabó de comer se lavó las manos y los dientes y se preparó, porque esa tarde tenía entrenamiento de baloncesto.

Cuando salió sus padres la recogieron y la llevaron un ratito al parque, le habían preparado un bocadillo de jamón y un zumo de naranja.



Como se terminó todo, sus padres la compraron unas pocas chuches, están muy ricas, pero Irene sabía que comer muchas era malo, así que solo comió tres o cuatro.



Cuando llegó a casa, fue directa a la ducha, mientras su padre preparaba al horno una deliciosa lubina con patatas. Cuando salió de la ducha ayudó a poner la mesa y se pusieron a cenar.

Llegaron las nueve y media e Irene se tenía que ir a la cama, se lavó los dientes y las manos y se acostó.

Estaba feliz porque había jugado mucho y comido súper bien, ahora tenía energías y nunca más se volvería a poner mala.

(Elaboración propia)

Anexo 13. Situación de aprendizaje 6. Video del cuento

CUENTO. (n.d.). Canva. <https://bitly.cx/NtxbX>

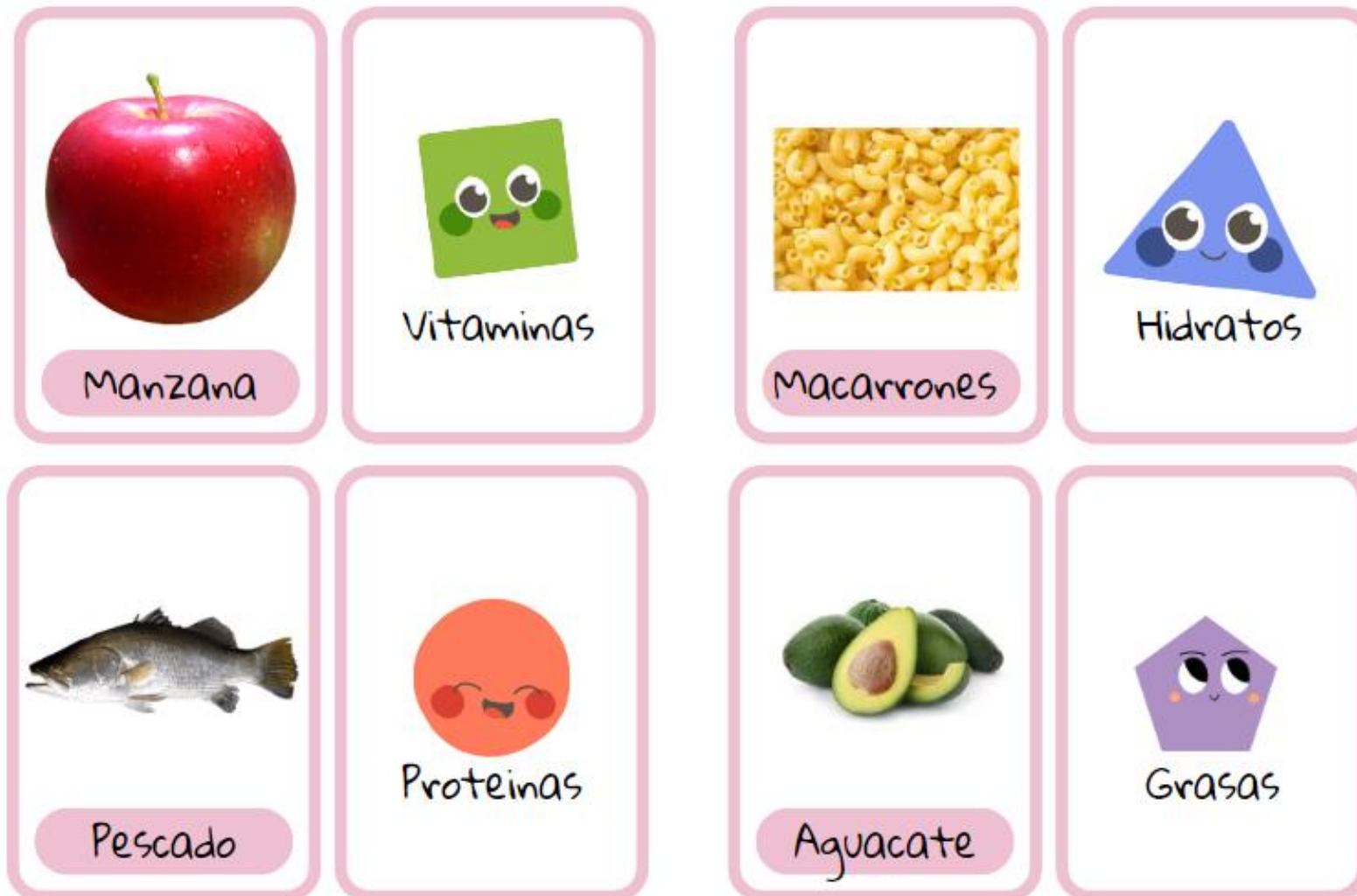


(Elaboración propia). Portada del video

Anexo 14. Situación de aprendizaje 6. Rúbrica de evaluación

INDICADORES	DEBE MEJORAR	BUENO	EXCELENTE
Participa de manera activa en la actividad.			
Sigue las instrucciones del juego y de las actividades.			
Respetar los tiempos de respuesta de los demás compañeros.			
Sigue de manera correcta las rutinas establecidas.			
Participa en las actividades respetando las normas.			
Comprende los términos correspondientes sobre la alimentación saludable.			
Conoce la clasificación de los alimentos en la pirámide alimenticia y lo aplica en el juego.			

Anexo 15. Situación de aprendizaje 7. Ejemplo de tarjetas con alimentos



(Elaboración propia)

[illegible]

(Elaboración propia)

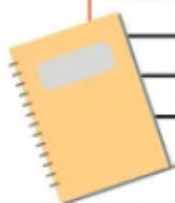
Anexo 17. Situación de aprendizaje 7. Diario de aprendizaje

DIARIO DE APRENDIZAJE



¿ Qué hemos trabajado hoy ?

¿ Qué es lo que se me ha dado mejor ?



¿ Qué debería mejorar ?



¿ cómo podría mejorarlo ?



Anexo 18. Situación de aprendizaje 8. Canción

<https://www.youtube.com/watch?v=viUoQPgOdZQ>

Anexo 19. Situación de aprendizaje 8. Vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=1vt5FjBMEgM>

Anexo 20. Situación de aprendizaje 8. Tarjetas



Pizza



Paella

Elaboración propia



Lichi



Pescado con patatas



Cuscús



Arepas



Ramen



Salchichas



Salmon



Ceviche



Hamburguesa



Sancocho



Caviar



Tacos



Crepes



Tortilla de patata



Empanadas



Asado

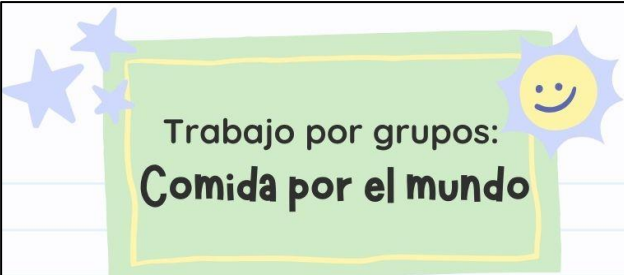


Espaguetis



Sushi

Anexo 21. Situación de aprendizaje 8. Infografía



Trabajo por grupos: Comida por el mundo



Introducción

Debéis realizar una investigación sobre la comida que se os haya asignado, investigando sobre su país y sobre sus características nutricionales.



Finalidad

Conocer la alimentación de diferentes culturas y analizar esos platos para saber si son saludables o no.



Información que debe incluir

- Nombre del plato
- Información sobre el país de origen
- Alimentos que lo forman

Realizar una lista con todos los alimentos que necesitamos para el plato.
- Origen de los alimentos

Indicar de cada alimento si son de origen animal, vegetal o mineral


- Nutrientes que nos aportan

De cada alimento, indicar si nos aporta hidratos, grasas, vitaminas o proteína.


- Realizar una pirámide alimenticia

Clasificar esos alimentos en una pirámide alimenticia.


- Conclusiones

En este apartado, debéis debatir si el plato es saludable o no, por qué, si se podría mejorar cambiando alguno de los alimentos...

(Elaboración propia)

Anexo 22. Situación de aprendizaje 8. Evaluación

INDICADORES	DEBE MEJORAR	BUENO	EXCELENTE
Participa de manera activa en la actividad.			
Sigue las instrucciones del juego y de las actividades.			
Mantiene la concentración al visualizar los recursos multimedia que se le presentan.			
Respetar los tiempos de respuesta de los demás compañeros.			
Participa en las actividades respetando las normas.			
Comprende los términos correspondientes sobre la diversidad de culturas.			
Respetar la diversidad, sin hacer ningún comentario ofensivo hacia las mismas.			
Muestra interés por la alimentación que se presenta en los diferentes países.			

Anexo 23. Situación de aprendizaje 9. Ficha del huerto

Nombre: _____ Fecha: _____



CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

Podemos clasificar a los alimentos según su origen en 3 categorías

Escribir ejemplos de cada categoría y realizar un dibujo sobre los mismos.

ANIMAL



VEGETAL



MINERAL

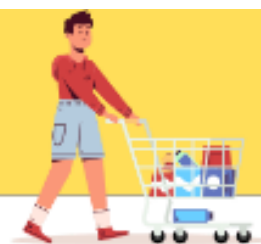


Anexo 24. Situación de aprendizaje 9. Rúbrica de evaluación

INDICADORES	DEBE MEJORAR	BUENO	EXCELENTE
Participa de manera activa en la actividad.			
Sigue las instrucciones del juego y de las actividades.			
Respetar los tiempos de respuesta de los demás compañeros.			
Sigue de manera correcta las rutinas establecidas.			
Participa en las actividades respetando las normas.			
Comprende los términos correspondientes sobre el origen de los alimentos.			
Identifica diferentes alimentos y los clasifica correctamente según su origen.			
Muestra interés por aprender y descubrir aspectos nuevos sobre la naturaleza y sus elementos naturales.			

Anexo 25. Situación de aprendizaje 10. Ficha supermercado

INVESTIGAMOS POR EL SUPERMERCADO



1 ¿En cuántas secciones se divide el supermercado?

2. Encuentra alimentos con las siguientes características:

- ☐ Alimento rojo que proceda de una planta que puede ser también verde o amarillo

- ☐ Alimento hecho de leche que está en el frío y le encanta a los ratones.

- ☐ Alimento que tiene escamas y va por el mar o ríos.

- ☐ Blanca por dentro, verde por fuera, si quieres que te lo diga, espera

3. Escribe el nombre de tres secciones y un alimento de cada una de ellas:

SECCIONES	ALIMENTOS

4. Si _____ (ej. *vitamina*) viniese a la compra, ¿a qué sección iría?

5. Encuentra estos alimentos e indica en que sección están:

- | | | | |
|--------------------------|---|----------------------------------|-------------|
| ☐ |  | La he encontrado en la sección: | <hr/> <hr/> |
| ☐ |  | Las he encontrado en la sección: | <hr/> <hr/> |
| ☐ |  | Lo he encontrado en la sección: | <hr/> <hr/> |
| ☐ |  | La he encontrado en la sección: | <hr/> <hr/> |

(Elaboración propia)

Anexo 26. Situación de aprendizaje 10. Evaluación supermercado.

INDICADORES	DEBE MEJORAR	BUENO	EXCELENTE
Participa de manera activa en la actividad.			
Respeto las normas de convivencia establecidas.			
Atiende a las indicaciones dadas por los adultos encargados de guiar la actividad.			
Respeto los tiempos de respuesta de los demás compañeros.			
Sigue de manera correcta las indicaciones establecidas.			
Crea relaciones entre los hechos que observa llegando a conclusiones claras.			
Comprende los términos correspondientes sobre la alimentación.			
Aplica mediante el juego, los conocimientos proporcionados durante las actividades.			

Anexo 27. Situación de aprendizaje 11. Rubricas para evaluarse

Nombre:

Grupo:

Fecha:

EXPLICACIÓN

¿Has entendido lo que se explicaba?






CREATIVIDAD

¿Qué te ha parecido la forma de presentarlo?






ORGANIZACIÓN

¿Crees que el trabajo estaba bien ordenado y estructurado?






¿Qué es lo que más te ha gustado y lo que menos?

Anexo 28. Resultados de Situación de aprendizaje 2.

1. ¿Crees que es importante la alimentación para la salud?	Sí (14)
	No (0)
2. ¿Cuántas comidas haces al día?	2 comidas (0)
	3 comidas (2)
	4 comidas (3)
	5 comidas (9)
3. Sueles desayunar?	Sí (14)
	No (0)
4. ¿Qué sueles desayunar?	Cereales y galletas
	Fruta, leche y cereales
	Leche y bocadillo
	Leche con galletas y cereales
	Leche y galletas
	Leche con ColaCao y galletas
	Leche con galletas
	Cruasan con mermelada y mantequilla
	Actimel con nueces
	Leche y pan con chocolate
	Leche con pan
	Leche y galletas o tostada
	Pancakes y agua
	Leche con galletas
5. ¿Sueles comer fruta y verdura?	Todos los días (6)
	A menudo (5)
	A veces (2)
	Raramente (1)
6. ¿Sueles comer comida rápida?	Varias veces a la semana (0)
	Una vez a la semana (2)
	A veces (7)
	Raramente (5)
7. ¿Es importante la hora a la que comemos?	Es mejor comer siempre a la misma hora (7)
	Es mejor comer cada día a una hora diferente (2)
	No importa (5)
8. ¿Qué sueles traer al cole para comer en el almuerzo?	Leche, bizcocho y yogur
	Zumo, galletas, tortitas, yogur y frutas
	Fruta, zumo, bocadillo y a veces chuches
	Ensamadas y colacao
	Galletas y actimel
	Bocadillos, frutas, dulce y lácteos y algo que yo quiera
	Fruta, bocadillo, bollería, lácteos y libre
	Bocadillo de jamón, yogur y plátano
	-
	Cacaolat y bocadillo de nocilla
	Un bocadillo o fruta y el viernes dulce
	Galletas, zumo y agua
	Un bebible y dos galletas
	Sándwich

9. ¿Cuál de estas comidas te gusta más?	Macarrones (6)
	Filete (4)
	Fruta (5)
	Pizza (7)
	Sin segunda opción (6)
10. ¿Cuál de estas comidas crees que es más sana?	Macarrones (0)
	Filete (0)
	Fruta (14)
	Pizza (0)
11. ¿Qué nos ayuda a estar sanos?	Comer sano
	Beber agua (1)
	Hacer ejercicio (1)
	Todas son correctas (12)
12. ¿Sabes que representa esta imagen?	Sí (10)
	No (4)
13. ¿Qué otras cosas sabes sobre la alimentación saludable?	
	Mantenemos en forma
	La higiene es importante
	Hay que comer saludable para crecer
	Lentejas, rabanos, espaguetis y macarrones
	Comer sano
	Comer sano
	Hay que comer sano
	Comer sano, ejercicio, beber agua y no comer pizza todos los días
	Hay que comer sano y cuidarnos mucho y comer de cada cosa lo justo y necesario
	-
	Las frutas son muy saludables
	Frutas
	Hay que beber mucho agua y hacer ejercicio
	-