



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EL PRIMER CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: Sara de la Cruz Romero

TUTOR/A: María Teresa Román Grande

Palencia, a 20 de junio de 2024



## **RESUMEN:**

El presente Trabajo de Fin de Grado resulta de la importancia que supone el fomento de hábitos saludables desde edades tempranas. Esto incluye la aplicación de intervenciones educativas centradas en la alimentación, la actividad física, la hidratación, la higiene y el descanso. Dada la relevancia de frenar aquellos factores o comportamientos de riesgo que pueden influir en la salud de la población escolar, resulta necesaria tanto la colaboración de los docentes como de las familias. Para todos ellos, la secuencia de actividades se llevará a cabo teniendo en cuenta las ideas preconcebidas de los estudiantes, con el fin de hacer más efectivo el aprendizaje y aumentar el conocimiento de los estudiantes.

## **PALABRAS CLAVE:**

Educación Primaria, hábitos, descanso, actividad física, hidratación, higiene, alimentación, salud.

### **ABSTRACT:**

This Final Degree Project results from the importance of promoting healthy habits from an early age. This includes the application of educational interventions focused on nutrition, physical activity, hydration, hygiene and rest. Given the importance of stopping those risk factors or behaviors that can influence the health of the school population, the collaboration of both teachers and families is necessary. For all of them, the sequence of activities will be carried out taking into account the students' preconceived ideas, in order to make learning more effective and increase students' knowledge.

### **KEYWORDS:**

Primary Education, habits, rest, physical activity, hydration, hygiene, nutrition, health.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>7</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>3.1. JUSTIFICACIÓN LEGISLATIVA .....</b>	<b>8</b>
<b>3.2. COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA ...</b>	<b>8</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>10</b>
<b>4.1. EL CUERPO HUMANO.....</b>	<b>10</b>
<b>4.2. SALUD.....</b>	<b>10</b>
<b>4.3. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.....</b>	<b>11</b>
<b>4.3.1. Alimentación saludable y sus beneficios.....</b>	<b>12</b>
<b>4.3.2. Actividad física .....</b>	<b>12</b>
<b>4.3.3. Descanso adecuado.....</b>	<b>13</b>
<b>4.3.4. Hidratación adecuada.....</b>	<b>14</b>
<b>4.3.5. Higiene personal.....</b>	<b>14</b>
<b>4.3.6. Gestión del estrés.....</b>	<b>15</b>
<b>4.4. LA PROMOCIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LA ESCUELA.....</b>	<b>15</b>
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>17</b>
<b>5.1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>17</b>
<b>5.2. CONTEXTUALIZACIÓN .....</b>	<b>17</b>
<b>5.3. OBJETIVOS .....</b>	<b>19</b>
<b>5.4. CONTENIDOS .....</b>	<b>20</b>
<b>5.5. COMPETENCIAS .....</b>	<b>22</b>
<b>5.5.1. Competencias clave.....</b>	<b>23</b>
<b>5.5.2. Competencias específicas.....</b>	<b>23</b>
<b>5.6. METODOLOGÍA.....</b>	<b>24</b>

<b>5.7. TEMPORALIZACIÓN .....</b>	<b>25</b>
<b>5.8. ACTIVIDADES .....</b>	<b>27</b>
<b>5.8.1 Actividad 1 “Nube de palabras” .....</b>	<b>27</b>
<b>5.8.2 Actividad 2 “La importancia de beber agua” .....</b>	<b>29</b>
<b>5.8.3 Actividad 3 “Cajas saludables” .....</b>	<b>31</b>
<b>5.8.4 Actividad 4 “Salida al GADIS” .....</b>	<b>33</b>
<b>5.8.5 Actividad 5 “Escape Room: Averigua la receta secreta” .....</b>	<b>35</b>
<b>5.8.6 Actividad 6 “Descubro mis emociones” .....</b>	<b>37</b>
<b>5.8.7 Actividad 7 “A todo ritmo” .....</b>	<b>38</b>
<b>5.8.8 Actividad 8 “Baile saludable” .....</b>	<b>40</b>
<b>5.8.9 Actividad 9 “Pasapalabra” .....</b>	<b>42</b>
<b>5.8.10 Actividad 10 “Ranita, ¿me relajo?” .....</b>	<b>44</b>
<b>5.8.11 Actividad 11 “Salud, ¿qué es eso?” .....</b>	<b>46</b>
<b>5.8.12 Actividad 12 “Observando la naturaleza” .....</b>	<b>47</b>
<b>5.8.13 Actividad 13 “Gymkana saludable” .....</b>	<b>48</b>
<b>5.10. EVALUACIÓN.....</b>	<b>50</b>
<b>5.10.1 Técnicas de evaluación .....</b>	<b>50</b>
<b>5.10.2 Instrumentos de evaluación .....</b>	<b>51</b>
<b>5.10.3 Criterios de evaluación .....</b>	<b>51</b>
<b>6. RESULTADOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>52</b>
<b>6.1. DIFICILTADES ENCONTRADAS Y SOLUCIONES.....</b>	<b>53</b>
<b>7. REFLEXIÓN PERSONAL.....</b>	<b>53</b>
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>55</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>58</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

La salud es un fenómeno de creciente importancia y repercusión social. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) afirma que la promoción de la salud consiste esencialmente en difundir mensajes que modifiquen el comportamiento de las personas como, por ejemplo, no fumar, tomar alimentos saludables y hacer más ejercicio físico.

En la actualidad, se están produciendo cambios comportamentales y actitudinales en los diferentes ámbitos de nuestra vida, los cuales están caracterizados por incitar a estilos de vida inapropiados, como por ejemplo el consumo abusivo de comida basura o alimentos precocinados. Como consecuencia, cada vez se dan con más frecuencia trastornos alimentarios como la obesidad o la anorexia, así como otras consecuencias nocivas para la salud y el desarrollo psicológico de los más jóvenes.

Para paliar esta situación insostenible se han propuesto numerosos programas de intervención para promover la integración de hábitos saludables en las escuelas (p. ej., PERSEO, 2006; Creciendo en Salud, 2018; Descansos Activos, 2017; Hábitos Saludables en la Escuela, 2022).

El ámbito familiar juega un papel muy importante en la implementación de pautas de estilo de vida saludables para los niños. De la misma forma, la escuela debe ser también responsable de la promoción de los mismos, ya que los maestros mantienen un contacto directo y continuo con los niños. Durante los primeros años de vida los niños tienen una gran capacidad para adquirir nuevos conocimientos y hábitos. Los maestros deben proporcionarles una educación de alta calidad en este tema, utilizando sus amplios conocimientos como una herramienta educativa que sirva de modelo a seguir para los alumnos.

En definitiva, es necesario transmitir un estilo de vida saludable de generación en generación.

Por todas estas razones, en el presente documento se trabaja sobre la promoción de los hábitos saludables en la escuela desde edades tempranas. Se planificó una propuesta didáctica adaptada a los alumnos del primer curso de Educación Primaria. Como es sabido, para poder realizar esta planificación me he basado en el 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. La propuesta didáctica que se plantea está relacionada con los contenidos de dos áreas del currículo, Ciencias Naturales y Educación Física. Estos contenidos se trabajan en trece

actividades que han podido ser puestas en práctica durante el tercer trimestre en un colegio público de la ciudad de Palencia.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo general de este Trabajo de Fin de Grado es fomentar hábitos de vida saludables en los niños de primer curso de Educación Primaria. Para lograrlo, desarrollaré una propuesta de intervención educativa que incluirá una serie de actividades diseñadas específicamente para los alumnos, las cuales les servirán como guía y apoyo en su proceso de aprendizaje.

Por tanto, los objetivos específicos a alcanzar son:

- Justificar la propuesta de intervención mediante la investigación y el análisis del marco teórico relacionado con la alimentación y los hábitos de vida saludables en Educación Primaria.
- Transmitir a los alumnos la importancia de la adquisición de buenos hábitos de vida desde edades tempranas.
- Facilitar herramientas que ayuden al alumnado en la adquisición de hábitos saludables y reflexionar sobre los beneficios que aportan la actividad física y unos adecuados descanso y alimentación sobre la salud.
- Utilizar diversos recursos para la consecución de los objetivos y contenidos propuestos, así como desarrollar otras habilidades y destrezas recogidas en el currículo.
- Extraer información relevante y útil para mi futura práctica docente.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

#### **3.1. JUSTIFICACIÓN LEGISLATIVA**

La promoción de hábitos saludables en la infancia es una prioridad educativa, regulada tanto por la legislación nacional como por acuerdos y documentos internacionales. La Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE) de España, de diciembre de 2020, establece como uno de sus objetivos principales la promoción de la salud y el bienestar integral de los estudiantes en todos los niveles educativos, incluida la Educación Primaria.

Según la LOMLOE, la educación para la salud debe ser un eje transversal en el currículo escolar, fomentando la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas y promoviendo el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes. Este enfoque está relacionado con los principios de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, que subrayan la importancia de la educación para la salud como un medio para alcanzar el bienestar y la equidad en la sociedad.

En consonancia con estos marcos legislativos y normativos, es imprescindible abordar la promoción de hábitos saludables en el contexto escolar, reconociendo la escuela como un entorno privilegiado para fomentar conductas positivas y prevenir problemas de salud vitales. Por lo tanto, el presente Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria se fundamenta en la necesidad de desarrollar estrategias pedagógicas efectivas que contribuyan a la adquisición de hábitos saludables entre los niños y niñas, en la línea con los principios y directrices establecidos tanto a nivel nacional como internacional.

#### **3.2. COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA:**

La realización de este TFG permitirá demostrar las competencias que he adquirido a lo largo de mi formación como Maestro/a en Educación Primaria. Estas competencias se muestran en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. Aquellas relacionadas con el tema elegido son:

Generales:

- Reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.



- Interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada práctica educativa.
- Transmitir información, ideas, problemas y soluciones al alumnado de Educación Primaria.

Específicas:

- Conocer y comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo de 6 a 12 años.
- Mostrar una actitud de valoración y respeto hacia la diversidad del alumnado, cualesquiera que fueran las condiciones o características de este.
- Conocer los fundamentos de la educación primaria como etapa obligatoria.
- Ser capaz de reconocer, comprender y valorar las características, condiciones y exigencias del conocimiento científico, así como su estructura y su dinámica.
- Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento.
- Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación.
- Conocer y saber ejercer las funciones de tutor y orientador en relación con la educación familiar en el período 6 a 12 años.
- Reconocer la mutua influencia entre ciencia, sociedad y desarrollo tecnológico, así como las conductas pertinentes para procurar un futuro sostenible.
- Conocer el currículo escolar relacionado con las ciencias experimentales.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1. EL CUERPO HUMANO**

Conocer el propio cuerpo es esencial para el desarrollo integral de los niños, ya que les proporciona las bases para cuidar de sí mismos. A través de la comprensión de su anatomía y funciones corporales, los niños adquieren la capacidad de mantener una buena higiene personal, practicar hábitos saludables y prevenir enfermedades a lo largo de sus vidas.

Una definición básica de cuerpo humano es “el conjunto de la estructura física y de órganos que forman al ser humano”. El término cuerpo humano se origina del latín corpus, que significa “cuerpo” y humanus, humanum que se refiere a “humano”. La estructura física está compuesta por tres partes principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores.

El cuerpo humano, como afirma Laurin (2016), es una verdadera máquina que normalmente se encuentra calibrada a la perfección para la conservación de la “homeostasis” o “balance” a través del trabajo conjunto de numerosos sistemas. Los órganos del cuerpo humano están diseñados para cumplir diferentes funciones independientes o interrelacionadas, que son vitales para que las personas puedan vivir. De ahí la importancia de cuidar el organismo con el fin de tener un cuerpo sano y vida saludable.

### **4.2. SALUD**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Esta definición amplia y holística de la salud reconoce la interacción dinámica entre los aspectos físicos, mentales y sociales del bienestar humano, destacando la importancia de abordar la salud de manera integral y no simplemente como la ausencia de enfermedad.

Salleras Sanmartí amplía esta visión al definir la salud como “el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social y de capacidad de funcionamiento dentro de los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad”. Esta definición subraya la importancia del entorno social y cómo este influye en la capacidad funcional y el bienestar de las personas.

Además, es importante considerar la definición proporcionada por la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, que establece que "la salud es un recurso para la vida diaria, no el

objetivo de la vida". Esta definición pone énfasis en la capacidad de los individuos para desarrollar sus roles sociales y económicos en sus comunidades, destacando la importancia de los determinantes sociales de la salud.

La salud infantil es esencial para un desarrollo completo y un bienestar duradero. Durante la infancia, una buena salud física y mental asegura un crecimiento óptimo y un desarrollo cognitivo y emocional equilibrado. Promover una salud integral desde temprana edad no solo beneficia a los niños en el presente, sino que también los prepara para una vida adulta saludable y productiva.

### **4.3 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:**

Los hábitos de vida saludable son aquellos comportamientos y prácticas que realizamos de manera regular y que tienen un impacto positivo en nuestra salud, contribuyendo a mantener un estilo de vida equilibrado y saludable. Estos hábitos incluyen una variedad de actividades que benefician tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente, y son fundamentales para la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar general.

Estos hábitos son:

- **Alimentación saludable:** consumir una dieta equilibrada y rica en nutrientes es esencial para proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.
- **Actividad física regular:** realizar ejercicio de manera constante ayuda a mantener un peso saludable, fortalece el sistema cardiovascular y mejora el estado de ánimo.
- **Descanso adecuado:** dormir las horas necesarias cada noche es crucial para la recuperación física y mental, y para el mantenimiento de un buen funcionamiento cognitivo.
- **Hidratación:** beber suficiente agua a lo largo del día es fundamental para mantener todas las funciones corporales.
- **Higiene personal:** mantener una buena higiene personal previene infecciones y enfermedades, y es una parte importante del cuidado general del cuerpo.
- **Gestión del estrés:** practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda ayuda a manejar el estrés y promueve la salud mental.

Los hábitos saludables no son solo acciones aisladas, sino que forman parte de una rutina diaria que promueve el bienestar integral. La incorporación de estos hábitos en la vida cotidiana no solo mejora la calidad de vida, sino que también puede prolongarla, proporcionando una base sólida para un futuro más saludable.

#### **4.3.1 Alimentación saludable y sus beneficios:**

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimo. Los beneficios que esta alimentación incluye son la prevención de enfermedades crónicas, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Asimismo, una alimentación equilibrada contribuye a la salud mental, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad. Los nutrientes esenciales, como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas del grupo B y los antioxidantes, juegan un papel importante en la función cerebral y el bienestar emocional.

En niños, una alimentación saludable es vital para un crecimiento y desarrollo óptimos. Una dieta rica en nutrientes apoya el desarrollo físico, cognitivo y emocional, asegurando que los jóvenes alcancen su máximo potencial en términos de salud y rendimiento académico.

#### **4.3.2 Actividad física:**

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético. Esto incluye una amplia gama de actividades, desde caminar y correr hasta nadar y levantar pesas. La práctica regular de actividad física es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y se asocia con numerosos beneficios para la salud. Además, la actividad física tiene efectos positivos en el bienestar psicológico, mejorando el estado de ánimo, la autoestima y reduciendo el estrés y la ansiedad.

Según Paul de Knop (1993), la actividad física regular es, junto con la alimentación, la respiración y el sueño, una de las necesidades más importantes de la vida. Esta es fundamental para asegurar una buena salud, controlar y mover el cuerpo, y garantizar el correcto funcionamiento de todos los órganos. Además de contribuir al desarrollo físico adecuado, la

actividad física también tiene un impacto significativo en el desarrollo psicológico y social del niño.

Los deportes promueven la relajación del cuerpo y la mente, ayudan a reducir el estrés, aumentan la perseverancia y el desarrollo de habilidades sociales y autoconciencia.

#### **4.3.3 Descanso adecuado:**

El descanso adecuado es fundamental para la salud y el bienestar infantil. El sueño, como componente principal del descanso, es crucial para la recuperación física y mental, así como para el mantenimiento de funciones corporales óptimas. En la infancia, el sueño adecuado mejora la memoria, la concentración y las habilidades de aprendizaje, ya que durante el sueño, el cerebro procesa la información del día y consolida recuerdos. La falta de sueño en niños puede aumentar el riesgo de trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad, además de debilitar su sistema inmunológico, haciéndolos más susceptibles a enfermedades.

El rendimiento físico de los niños también depende de un descanso adecuado. Dormir bien mejora su rendimiento, tiempo de reacción y precisión en actividades físicas. Además, la falta de sueño está relacionada con la obesidad infantil, ya que durante el sueño se producen hormonas que regulan el peso y el apetito. Un sueño insuficiente puede llevar al cansancio, reduciendo la motivación para hacer ejercicio y aumentando el riesgo de una ingesta calórica excesiva.

Por último, el sueño y el descanso adecuado tienen un impacto significativo en la salud emocional y la calidad de vida. Dormir bien contribuye a un estado de ánimo positivo, reduce el estrés y mejora la capacidad para manejar desafíos y conflictos diarios. Las personas que duermen lo suficiente tienden a tener una perspectiva más positiva y una mayor satisfacción con la vida.

#### **4.3.4. Hidratación adecuada:**

El agua es vital para la salud y el desarrollo integral de los niños, desempeñando roles cruciales en el cuerpo. Constituye desde el 60-85% de su peso corporal y es esencial para regular funciones importantes como la digestión, la absorción de nutrientes, la circulación y la

regulación de la temperatura corporal. Una hidratación adecuada en la infancia asegura que estos sistemas funcionen de manera óptima, previniendo deshidrataciones que pueden llevar a fatiga, mareos y condiciones médicas graves.

Además, el agua es clave para la eliminación de desechos a través de la orina, la transpiración y la defecación, ayudando a desintoxicar el cuerpo y mantener en buen estado órganos como los riñones y el hígado. La hidratación también es esencial para la salud de la piel de los niños, manteniéndola hidratada y flexible.

En el ámbito del rendimiento físico, una hidratación adecuada es indispensable para mantener la fuerza, el poder y la resistencia durante las actividades físicas, y para evitar calambres y lesiones.

#### **4.3.5 Higiene personal**

La higiene personal se refiere al conjunto de prácticas y hábitos que tienen como objetivo mantener la limpieza y el cuidado del cuerpo humano, así como de prevenir la propagación de enfermedades. En la infancia, estas prácticas son especialmente importantes, ya que los niños están en una etapa crucial de desarrollo físico y cognitivo. La higiene personal en los niños incluye actividades como el lavado regular de manos, la limpieza de los dientes, el baño diario y el cuidado de la piel. Estas prácticas no solo ayudan a prevenir enfermedades infecciosas, sino que también fomentan hábitos saludables que los niños llevarán consigo a lo largo de su vida.

En su obra "La Importancia de la Higiene Personal en la Prevención de Enfermedades" (2015), la investigadora española María López García examina cómo la falta de higiene personal puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades infecciosas y afectar negativamente la calidad de vida de las personas. López García ofrece recomendaciones prácticas para mejorar la higiene personal, destacando la necesidad de educación y concienciación sobre este tema desde la infancia. Educar a los niños sobre la importancia de la higiene personal no solo protege su salud en el presente, sino que también establece una base sólida para hábitos saludables en el futuro.

#### **4.3.6 Gestión del estrés**

La gestión del estrés es un campo multidisciplinario que aborda cómo las personas pueden identificar, entender y manejar las tensiones y presiones de la vida diaria. En la infancia, aprender a gestionar el estrés es fundamental para el desarrollo emocional y el bienestar general de los niños. La capacidad de identificar y manejar el estrés desde una edad temprana no solo ayuda a prevenir problemas de salud mental, sino que también mejora el rendimiento académico y las relaciones sociales.

Uno de los enfoques principales en la gestión del estrés es el modelo de estrés y afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1984). Este modelo sostiene que el estrés surge cuando una persona percibe que las demandas de una situación exceden sus recursos para hacerles frente. En el contexto infantil, enseñar estrategias de afrontamiento tanto centradas en el problema como centradas en la emoción puede ayudar a los niños a manejar situaciones estresantes de manera efectiva.

En el ámbito de la psicología, se han desarrollado técnicas y terapias que pueden adaptarse a los niños para ayudarles a manejar el estrés. Entre ellas se incluyen la terapia cognitivo-conductual, que se centra en identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos; la terapia de aceptación y compromiso, que fomenta la aceptación de experiencias emocionales difíciles y la acción valiosa; y la terapia del mindfulness, que enseña a los niños a cultivar la conciencia plena del momento presente.

En los niños, el estrés puede afectar el sistema inmunológico, cardiovascular y gastrointestinal, así como también la salud mental. Técnicas como el ejercicio regular, la meditación, la respiración profunda y el contacto social pueden ser enseñadas a los niños para ayudarles a reducir los niveles de estrés y mejorar su salud en general.

#### **4.4. LA PROMOCIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LA ESCUELA:**

La educación en hábitos saludables desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes en el entorno escolar. Desde una edad temprana, los niños y adolescentes están expuestos a una variedad de factores que influyen en su salud y bienestar, y la escuela proporciona un contexto ideal para promover comportamientos saludables y establecer bases sólidas para un estilo de vida saludable a lo largo de toda la vida.

En la escuela, los estudiantes no solo adquieren conocimientos académicos, sino que también tienen la oportunidad de aprender habilidades para la vida, incluidos los hábitos relacionados con la salud. La educación en hábitos saludables abarca una amplia gama de temas, que van desde la nutrición y la actividad física hasta la higiene personal, el manejo del estrés y la prevención de conductas de riesgo.

Fomentar hábitos saludables desde una edad temprana puede tener un impacto positivo en la salud a largo plazo de los estudiantes. La adopción de una dieta equilibrada, la participación regular en actividades físicas y el cuidado adecuado del cuerpo no solo ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, sino que también promueven el bienestar emocional y mental.

Además, la educación en hábitos saludables en la escuela puede contribuir a la creación de entornos escolares más saludables y productivos en general. Al promover prácticas como el lavado de manos, el mantenimiento de espacios limpios y el fomento de relaciones positivas entre los estudiantes, las escuelas pueden crear un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de los alumnos.



## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1. INTRODUCCIÓN**

La adquisición de hábitos saludables no solo impacta en la salud individual de los estudiantes, sino que también influye en su rendimiento académico, su capacidad de concentración y su bienestar emocional. Sin embargo, sabemos que fomentar estos hábitos no es una tarea sencilla. Requiere un enfoque integral que involucre tanto a la escuela como a la familia.

En concreto esta propuesta de intervención se va a realizar en el primer curso de Educación Primaria, con niños de 6 a 7 años de edad, tanto en el grupo A como en el grupo B.

Aprovechando, el programa en el que participa el centro me ha resultado muy interesante realizar actividades similares para que los niños amplíen sus conocimientos aún más.

La propuesta de intervención que he diseñado se fundamenta en la colaboración entre la escuela y la familia, ofreciendo actividades específicas en el aula y proporcionando orientación a los padres sobre cómo promover una alimentación equilibrada en casa.

Este proyecto de intervención en el aula se centra en el desarrollo de hábitos saludables, desde el conocimiento de lo que es una alimentación saludable hasta aprender técnicas de gestión del estrés, aspectos esenciales para el bienestar físico y emocional de los niños.

A continuación, se detallarán las actividades que se llevarán a cabo en las aulas para alcanzar estos objetivos, incluyendo dinámicas grupales, juegos educativos, y sesiones de reflexión, todas adaptadas a la edad y nivel de desarrollo de los niños de primer curso de educación primaria.

### **5.2. CONTEXTUALIZACIÓN**

La propuesta de intervención en cuestión se llevará a cabo en un centro educativo de carácter público de la ciudad de Palencia. Este centro cuenta con una Escuela de Educación Infantil, de primer y segundo ciclo, y con una Escuela de Educación Primaria, desde los 6 hasta los 12 años.

El centro dispone de dos líneas por cada uno de los cursos educativos a partir del segundo ciclo de Educación Infantil.

La demografía del barrio donde se encuentra el centro es heterogénea, con una variedad de personas de diversas edades y orígenes étnicos. En él, hay familias de clase trabajadora,

profesionales, personas mayores y niños/as. Hay presencia de familias extranjeras, lo cual favorece la diversidad cultural del barrio.

El colegio cuenta con un total de 431 alumnos/as en el curso 2023/2024 pertenecientes a las etapas de EI y EP. Nos encontramos con alumnos ACNEE (alumnos con necesidades educativas especiales) y ACNEAE (alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo). Además, en el centro existen aulas especializadas y espaciosas para atender a todo tipo de alumnado.

### **- Características del alumnado:**

En concreto, esta propuesta de intervención se llevará a cabo en las dos aulas del primer curso de Educación Primaria, es decir, con niños de 6 y 7 años. El grupo A, cuenta con 22 alumnos de los cuales 11 son niños y 11 son niñas. Y el grupo B, está formado por 14 niñas y 9 niños.

- El grupo de 1ºA:

En él la mayoría de los niños tiene 6 años. Se trata de un grupo bastante homogéneo en su mayoría, a excepción de 2 alumnos. Ningún alumno necesita adaptación curricular, ni tiene necesidades especiales. El grupo entero realiza las actividades al mismo nivel, aunque en algún momento determinado alguno de los niños puede necesitar refuerzo de manera individual. Se destacan los siguientes casos:

- Un alumno que se encuentra en la etapa de aprendizaje de la lectura. Es un alumno que al prestarle la ayuda que necesita, termina realizando las actividades por sí mismo. Tiene gran capacidad, aunque su punto débil es la lectura de los ejercicios. Necesita que los maestros se lo lean. Está sentado al lado de alumnos y alumnas que tienen buen nivel y por lo tanto se ayudan mutuamente.

- Otra alumna que se encuentra en la etapa de aprendizaje de la lectura. En este caso, nos encontramos con un caso muy similar al anterior. Lo único en lo que se diferencia, es que esta niña suele interrumpir las clases y a veces presenta un comportamiento bastante mejorable. También se encuentra al lado de una alumna con un nivel bastante bueno, por lo que se ayudan mutuamente en las tareas a realizar en clase.

- En el grupo de 1º B:

Se trata de un grupo formado por alumnos y alumnas con niveles muy diferentes. Lo que sí he de destacar, es que en este grupo todos los niños saben leer, algunos con más dificultad que otros. En este caso, nos encontramos con algún niño todavía inmaduro. Otros, sin embargo, son muy maduros. Este hecho llama la atención debido a la cantidad de descompensación que hay en este grupo.

Hay alumnos que, en determinados momentos salen del aula con un maestro de apoyo AL (de audición y lenguaje). En este caso, los alumnos realizan las mismas actividades que en el aula, pero con una atención más individualizada, es decir, el nivel es el mismo que el resto del grupo y por lo tanto no precisan de una adaptación curricular significativa.

El desarrollo de las actividades presentadas no se ha visto afectado, ya que fijé días concretos para que los alumnos que abandonan el aula en ciertos momentos durante la clase de Lengua Castellana y Matemáticas para que estuviesen presentes en la realización de las actividades.

Además, se trata de un grupo en su mayoría bastante ruidoso, les resulta difícil trabajar en silencio y les cuesta mantener la concentración en las actividades.

### **5.3. OBJETIVOS**

Los objetivos de esta propuesta didáctica sobre la importancia de los hábitos saludables en niños están propuestos en base al Decreto 38/2022 de 29 de septiembre por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Son los siguientes:

Área de Ciencias Naturales:

- Proponer respuestas a preguntas sencillas planteadas sobre los hábitos saludables, comparando de forma guiada los resultados obtenidos con las predicciones realizadas.
- Identificar las emociones propias y las de los demás en el entorno familiar y escolar, reconociendo de manera guiada, las acciones que favorezcan el bienestar emocional y social.

- Identificar estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza y el descanso.

#### Área de Educación Física:

- Identificar el ejercicio físico como práctica saludable, advirtiendo algunos de sus efectos beneficios para el establecimiento de un estilo de vida activo.
- Encontrar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural.
- Localizar los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida, disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.
- Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando disfrutar de la actividad física.
- Utilizar los recursos comunicativos de la corporalidad y sus manifestaciones de forma creativa.
- Valorar la importancia del entorno y el medio natural practicando juegos y actividades al aire libre.

## 5.4. CONTENIDOS

Los contenidos de esta propuesta didáctica sobre la importancia de los hábitos saludables en niños están propuestos en base al Decreto 38/2022 de 29 de septiembre por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Son los siguientes:

### Área de Ciencias Naturales:

#### A. Cultura científica.

##### 2. La vida en nuestro planeta.

- El contacto con la naturaleza a través de los espacios naturales cercanos.

– Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada, 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, 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.

### C. Conciencia ecosocial.

– Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Estilos de vida sostenible. El uso responsable del agua.

### **Área de Educación Física:**

#### A. Vida activa y saludable.

– Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.

– Salud mental: Relación de la actividad física con el bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad.

#### B. Organización y gestión de la actividad física.

– Interés por participar en todas las experiencias de aprendizaje y valoración de la iniciativa y el esfuerzo personal en la actividad física.

#### C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

– La tensión y la relajación en el propio cuerpo.

– Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego. Las capacidades físicas básicas a través de situaciones de juego.

– Creatividad motriz: Desarrollo de una actitud positiva ante el aprendizaje de nuevas habilidades.

#### D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.

#### F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.

#### G. Información, digitalización y comunicación.

- Vocabulario específico del área.
- Interacción oral adecuada en contextos informales y escucha activa.
- Expresión y escucha de necesidades, vivencias y emociones.

### **5.5. COMPETENCIAS**

Con la propuesta didáctica que se plantea en el presente Trabajo de Fin de Grado, se trabajan las siguientes competencias, de acuerdo con el Decreto ya mencionado. Se dividen en 2 apartados:

#### **5.5.1. Competencias clave**

Competencia en comunicación lingüística (CCL): deberán desarrollar habilidades de identificación de problemas de salud, análisis de información sobre alimentación, ejercicio y descanso, y comunicación de reflexiones y conclusiones. Esto conllevará expresarse, comprender e interpretar información y participar en discusiones sobre el tema.

- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): los alumnos desarrollarán habilidades de indagación y razonamiento utilizando el pensamiento computacional. Esto les permitirá aplicar el conocimiento científico para desarrollar hábitos saludables.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): aprender a gestionar sus emociones relacionadas con hábitos saludables y comprenderán los riesgos para la salud, como la mala alimentación y el sedentarismo, basándose en evidencia científica.
- Competencia ciudadana (CC): A través del análisis de las causas y consecuencias de la intervención humana en el entorno, desde el punto de vista tecnológico y ambiental, se favorecerá la promoción de un estilo de vida saludable y consecuente, que contribuya a la conservación de la biodiversidad.

- Competencia emprendedora (CE): se trabajará diseñando soluciones o productos creativos para abordar problemas concretos relacionados con los hábitos saludables.

### **5.5.2 Competencias específicas**

#### Área de Ciencias Naturales:

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.

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.

#### Área de Educación Física:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.

3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque

sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

## **5.6. METODOLOGÍA**

El enfoque adoptado se basa en nuevos aprendizajes basados en conocimientos o ideas previas que los alumnos hayan adquirido en cursos anteriores o fuera del ámbito escolar relacionados con los hábitos saludables, facilitando así un aprendizaje significativo.

Además, se empleó una observación directa de manera continua y detallada hacia las acciones y el comportamiento de los niños durante las actividades. A través de la observación directa, se registraron tanto los progresos como las dificultades de cada alumno, lo que proporcionó una visión clara sobre su desarrollo en relación con los hábitos saludables.

Los alumnos, por su parte, desempeñan un papel activo y participativo la mayor parte del tiempo para que puedan construir conocimientos por sí mismos experimentando y realizando diferentes actividades. Por ello, actúo como facilitadora con el objetivo de ayudar, guiar y motivar.

En la mayoría de las sesiones realizo actividades lúdicas para que los alumnos aprendan de una forma más llamativa y natural.

Finalmente, es necesario explicar que en las diferentes sesiones el tipo de agrupación va a variar. Por ejemplo, en algunas actividades se considera favorable trabajar de forma individual, dado que el correcto desempeño de determinadas actividades requiere concentración y silencio. Sin embargo, en otro tipo de actividades se opta por agrupar a los alumnos, tanto en parejas, como en grupos con el fin de facilitar la comunicación y las relaciones interpersonales entre ellos y fomentar el trabajo colaborativo basado en el respeto y el compañerismo.



## 5.7. TEMPORALIZACIÓN

En relación a la temporalización, empiezo a trabajar en la propuesta en la primera semana después de semana santa, es decir, a partir del día 3 de abril. Constará de 13 sesiones. La duración es de mes y medio.

Se utilizarán los periodos de tiempo antes del recreo y después del mismo, debido a la disposición de los alumnos en estas horas. Además, los martes al tener dos horas seguidas con los dos grupos, aprovecharemos ese periodo de tiempo para desconectar de las actividades que se estén realizando en ese momento. Por lo general, las actividades se centran en el libro de texto, lo que les provoca cansancio y desinterés después de dos horas de realizar la misma tarea. Por ende, al cambiar de actividad, se logrará captar su atención.

También, al aprovechar los programas que el centro ofrece “Programa de Frutas y Hortalizas” y “Programa de Leche”, utilizo los días en los que se realiza alguna actividad relacionada con el mismo para desarrollar alguna sesión de la propuesta.

Por último, es necesario destacar la colaboración de las familias en la realización de las actividades propuestas. En alguna de ellas, era necesario su colaboración porque requería participación tanto en el aula como en casa. Esto fue posible gracias a la comunicación por vía “Teams” y por el blog del aula.

A continuación, se proporciona una tabla explicativa con todos los días en que se realizaron las actividades.

Mes de abril:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3 <i>INICIO TERCER TRIMESTRE</i> <b>Actividad 1: “Nube de palabras”</b>	4	5 <b>Actividad 2 (parte 1) “La importancia de beber agua”</b>
8	9 <b>Actividad 3: “Cajas saludables”</b>	10	11 <b>Actividad 4: “Salida GADIS”</b>	12
15	16 <i>Reparto de manzanas, zanahorias y leche (programa)</i> <b>Actividad 5: “Escape Room: Averigua la receta secreta”</b>	17	18 <b>Actividad 6: “Descubro mis emociones”</b>	19
22 <b>Actividad 2 (parte 2): “La importancia de beber agua”</b>	23	24 <i>Reparto de peras.</i> <b>Actividad 7: “A todo ritmo”</b>	25	26 <b>Actividad 8: “Baile saludable”</b>
29	30 <b>Actividad 9: “Pasapalabra”</b>			

Mes de mayo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 <b>Actividad 10: “Ranita, ¿me relajo?”</b>	3
6	7 <b>Actividad 11: “Salud, ¿qué es eso?”</b>	8	9 <b>Actividad 12: “Observando la naturaleza”</b>	10
13	14 <b>Actividad 13: “Gymkana saludable”</b>	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

## 5.8. ACTIVIDADES

A continuación, se presentan las actividades realizadas en esta propuesta didáctica con los alumnos de 6 años en el aula.

### 5.8.1. Actividad 1

Actividad 1
<b>“NUBE DE PALABRAS”</b>
<b>Temporalización</b>
La duración de la actividad es de 20 minutos. Para el desarrollo de la primera parte de la actividad se necesitan alrededor de 5 minutos y el resto de la actividad 15 minutos.
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre ideas previas de hábitos saludables.</li> </ul>

- Expresar sus ideas de forma oral.
- Comparar y contrastar sus ideas previas con nuevos conocimientos.

### Contenidos

- Concepto de “hábito saludable”
- Vocabulario relacionado con los hábitos saludables
- Ejemplos de hábitos saludables
- Interpretación de la representación gráfica de la nube de palabras.
- Pensamiento crítico
- Participación
- Escucha activa

### Desarrollo de la actividad

La primera actividad consiste en la creación de una nube de palabras. La intervención se desarrolla de la siguiente manera:

Coloco diversas palabras en la pizarra y pido a los alumnos que asocien palabras relacionadas con cada una de ellas. Por ejemplo, “vacaciones” y ellos dicen “playa”, “verano”, “sol”, “descanso” ... Después, utilizo las palabras "HÁBITOS SALUDABLES", y les pido que me digan palabras relacionadas. Esas palabras las registro en el ordenador utilizando la aplicación “WordCloud”. Una vez que se registran todas las palabras, seleccionamos una forma entre las disponibles (manzana o nube) y creamos la nube de palabras correspondiente. Posteriormente, la establecemos como fondo de pantalla tanto del ordenador como de la pizarra digital. (*anexo 1*)

### Recursos

- Humanos: los alumnos y yo.
- Materiales: ordenador, tiza y pizarra de tiza y pizarra digital.
- Espaciales: aula de 1ºA y 1ºB.

### Valoración

Esta actividad marca mi primera experiencia utilizando la aplicación, y aunque previamente había investigado sobre su funcionamiento, aún no estaba completamente familiarizada con todas sus opciones. Durante la primera intervención en 1ºA, identifiqué varias áreas de mejora. Por ejemplo, tuve la oportunidad de experimentar con la configuración de la forma

de la nube de palabras, así como con la modificación de la letra de mayúsculas a minúsculas, entre otras opciones disponibles. Estos ajustes me permiten adaptar la actividad según las necesidades y preferencias de los alumnos, lo que contribuye a enriquecer su experiencia de aprendizaje y a maximizar su participación e interés en la actividad.

En relación al grupo B, hay un aspecto que quiero destacar. Un alumno menciona “salud mental” lo que llama mi atención, ya que no me esperaba que relacionase los hábitos saludables con ello. El resto de la actividad se realizó de forma satisfactoria, al conocer los ajustes que ofrecía la aplicación.

### 5.8.2. Actividad 2

Actividad 2
<b>“LA IMPORTANCIA DE BEBER AGUA”</b>
<b>Temporalización</b>
La duración de la actividad es de 40 minutos. Se necesitan 2 clases. La primera para la proyección de un vídeo y la segunda para observar los resultados de las fichas de registro.
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concienciar sobre la importancia de una correcta hidratación</li> <li>• Conocer las consecuencias de la deshidratación</li> <li>• Gestionar el consumo de agua mediante el registro diario de la ingesta</li> <li>• Observar el consumo de agua diario personal</li> </ul>
<b>Contenidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingesta diaria de agua recomendada.</li> <li>• Beneficios de una adecuada hidratación para la salud.</li> <li>• Consecuencias de la deshidratación en el organismo.</li> <li>• Consumo de agua diario personal.</li> </ul>
<b>Desarrollo de la actividad</b>
La actividad comienza con la proyección del vídeo “8 vasos al día”, el cual destaca la importancia de beber suficiente agua durante todo el día para mantenerse hidratado. Se

resalta la recomendación de consumir al menos 8 vasos de agua al día y se proporcionan consejos prácticos para lograrlo.

Después, se lleva a cabo una breve explicación sobre la importancia de la hidratación para la salud. A través de la plataforma “Teams”, se compartirá con los padres una explicación detallada de la actividad y sus objetivos, así como la importancia de su participación en el seguimiento y apoyo de los hábitos de hidratación de sus hijos.

Se proporciona a los alumnos una ficha de registro impresa (*anexo 2*), que completarán diariamente anotando la cantidad de vasos de agua que consumen.

Al cabo de una semana, en la segunda clase, se reúnen en grupos de 3-4 personas para opinar y comparar sus registros, compartir experiencias y reflexionar sobre sus hábitos de hidratación.

Una vez reflexionado sobre las fichas, se comparten las opiniones, resultados y los beneficios de una hidratación adecuada, así como de las consecuencias de la deshidratación.

Por último, se les entrega una diana de evaluación a cada alumno (*anexo 3*), para recoger información sobre la actividad. Se les explica el funcionamiento de la diana y se recoge el mismo día en clase para reflexionar y valorar.

### **Recursos**

- Humanos: los alumnos y yo.
- Materiales: ficha de registro, lápiz, pizarra digital y teléfono móvil.
- Espaciales: el aula de 1ºA y de 1ºB y las respectivas casas de los alumnos.

### **Valoración**

En la clase de 1º A, los resultados de la actividad son satisfactorios. Durante la comparación de los registros de hidratación, se observa un alto grado de organización por parte de los alumnos. En cuanto a la participación en la discusión en grupos pequeños y en la exposición de sus ideas en voz alta, los alumnos demuestran una notable habilidad para expresarse de manera clara. El ambiente en el aula es colaborativo para el intercambio de opiniones, lo que contribuye positivamente al desarrollo de la actividad.

En contraste, en la clase de 1º B, se evidencian algunos desafíos durante la realización de la actividad. Aunque los alumnos completaran adecuadamente sus fichas de registro, se

observa un nivel de desorden ligeramente mayor durante la comparación de los resultados. En algunas ocasiones, hay dificultades para mantener el orden y el respeto por los turnos de palabra, lo que afecta la dinámica de la discusión en grupos pequeños. A pesar de estos desafíos, se logra cumplir con los objetivos de la actividad, aunque con ciertas dificultades en el manejo del grupo.

### 5.8.3. Actividad 3:

Actividad 3
<b>“CAJAS SALUDABLES”</b>
<b>Temporalización</b>
La duración de la actividad es de 50 minutos de duración.
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.</li> <li>• Identificar alimentos saludables y no saludables.</li> <li>• Diferenciar alimentos saludables de los no saludables</li> <li>• Reflexionar sobre las características nutricionales de los alimentos y de su impacto en nuestra salud.</li> <li>• Fomentar la participación.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos saludables.</li> <li>• Alimentos no saludables.</li> <li>• Participación activa.</li> <li>• Características de los alimentos (beneficios y perjuicios).</li> <li>• Vitaminas y minerales.</li> <li>• Azúcares y grasas.</li> <li>• Conservantes y colorantes.</li> </ul>
<b>Desarrollo de la actividad</b>
En la primera parte de la intervención, se procede a presentar a los alumnos dos cajas: una de color verde con expresión alegre y otra de color naranja con expresión enfadada. Ponemos

el nombre a las cajas, ya que las consideraremos las mascotas de clase para la sesión. Se les explica que la cara enfadada acepta exclusivamente alimentos no saludables, lo cual le genera malestar y enfado, mientras que la cara feliz acepta alimentos saludables, lo que la mantiene contenta y saludable.

Seguidamente, se entrega a cada alumno un alimento impreso sin color para que lo coloreen y recorten. Una vez que hayan completado esta actividad, se les invita a reflexionar en cuál de las dos cajas deberán colocar su alimento y por qué. Se presta ayuda si es necesario.

Posteriormente, se procede a “dar de comer” de uno en uno a la caja que corresponda el alimento, según su reflexión. Antes de introducir el alimento en la boca de la caja, se enseña al resto del grupo el alimento que le ha tocado reflexionando sobre las características nutricionales del mismo (vitaminas, azúcares, grasas, conservantes, minerales, colorantes, entre otros) Una vez que todos los alimentos han sido colocados, se pegan dos cartulinas en la pizarra, una naranja (de alimentos no saludables) y otra verde (de alimentos saludables), en relación con las cajas. (*anexo 4*)

Finalmente, cada alumno de manera individual procede a pegar su alimento con pegamento en la cartulina que corresponda, completando así la sesión.

### **Recursos**

- Humanos: los alumnos y yo.
- Materiales: 2 cajas de cartón, cartulinas de colores, fichas con alimentos, tijeras, pinturillas, pegamento y la pizarra de tiza.
- Espaciales: el aula de 1ºA y de 1ºB.

### **Valoración**

Tras evaluar la intervención en ambas clases, se observan similitudes en cuanto a la positiva respuesta de los alumnos, su interés y disposición para participar en la actividad. Sin embargo, se identificaron algunas diferencias significativas entre los mismos.

En el grupo de 1ºA, la ejecución individual de la actividad se considera un aspecto positivo, ya que permitió a los alumnos desarrollar autonomía e independencia en sus acciones. Me resulta llamativo el hecho de que los alumnos que normalmente necesitan más tiempo para



realizar las actividades del libro, en esta ocasión también, tratándose de actividades más manipulativas.

Sin embargo, observo una oportunidad de mejora para la misma sesión en la clase de 1° B. Esta oportunidad incluye una explicación previa sobre el nombre de los alimentos antes de su distribución, con el propósito de evitar situaciones de desconocimiento de los mismos, ya que en este caso di por hecho que conocían todos los alimentos a repartir. Además, se considera la posibilidad de preguntarles sobre su familiaridad con los alimentos antes de asignarlos, lo que facilita una mejor comprensión y participación en la actividad.

En relación a la clase de 1°B, incluyo la explicación previa sobre el nombre de los alimentos antes de su distribución en la clase de 1° B. Esta medida contribuye a reducir considerablemente el número de alumnos que se encontraron desconcertados ante alimentos desconocidos, lo que facilita un desarrollo más fluido de la actividad.

Al igual que en 1°A, los alumnos que requieren más tiempo para la realización de las actividades del libro, tardan más realizando las actividades manipulativas.

Además, se observa que en la clase de 1° B no surgieron tantas dudas por parte de los alumnos sobre las características de los alimentos asignados. Esto podría atribuirse, en parte, a la explicación previa sobre el nombre de los alimentos, que ayuda a los alumnos a anticipar mejor la tarea y comprender el contexto de la actividad.

#### **5.8.4. Actividad 4:**

La siguiente actividad será complementaria a la salida al supermercado “GADIS” que se realizó el día 11 de abril. En esta actividad aparecen distintos aspectos de los que se hablaron durante la salida y para reforzar decidí realizar esta actividad.

Actividad 4
<b>“ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA SALIDA GADIS”</b>
<b>Temporalización</b>
La duración de la actividad es de 15 minutos.
<b>Objetivos</b>

- Diferenciar tipos de alimentos.
- Conocer las características nutricionales de algunos alimentos.
- Observar el funcionamiento del plato saludable.
- Identificar visualmente alimentos comunes.
- Retener información durante la visita.

### Contenidos

- Diferenciación entre alimentos saludables y no saludables.
- Características de diferentes tipos de alimentos.
- Plato saludable.
- Consejos para identificar alimentos saludables.
- Recordar la información presentada durante la visita.
- Identificación visual de los alimentos.

### Desarrollo de la actividad

Los dos cursos, 1ºA y 1ºB tienen la oportunidad de realizar una salida al supermercado “GADIS”.

Durante la salida, el guía del supermercado ofrece a los alumnos la oportunidad de explorar una variedad de alimentos, tanto saludables como no saludables, mientras les proporciona información sobre diferentes características nutricionales y consejos para poder distinguir unos de otros.

Después de la salida, ya en el aula, se presentan varios alimentos en la pizarra digital, la mayoría de los cuales son observados durante la excursión. Además, nos regalan un “plato saludable” y estuvimos hablando sobre él. (*anexo 5*)

El propósito de esta actividad fue verificar si los niños recordaban la información presentada durante la visita al supermercado. Además, se buscaba fomentar la reflexión sobre las elecciones y promover la conciencia sobre la importancia de una dieta saludable.

### Recursos

- Humanos: el guía, los alumnos y yo.
- Materiales: plato saludable y pizarra digital
- Espaciales: el supermercado “GADIS” y el aula de 1ºA y de 1ºB.

### Valoración

La respuesta de los niños ante la actividad fue positiva, demostrando un nivel de atención adecuado y mostrando un interés activo en la identificación de los alimentos proyectados en la pizarra digital. Si bien algunos alimentos presentaban características más complejas, la ayuda proporcionada por la maestra y por mí, se permitió abordar estos desafíos de manera efectiva. Este proceso de trabajo conjunto fomentó un ambiente de aprendizaje colaborativo y cooperativo en el aula. Además, la actividad proporcionó una oportunidad valiosa para que los estudiantes reflexionaran sobre la importancia de tomar decisiones alimenticias saludables y para profundizar en su comprensión de los conceptos discutidos durante la visita al supermercado.

### 5.8.5 Actividad 5:

Actividad 5
<b>ESCAPE ROOM “AVERIGUA LA RECETA SECRETA”</b>
<b>Temporalización</b>
La duración de la actividad fue de 40 minutos. Una breve introducción de 5 minutos. Después la realización del “Escape Room” 20 minutos. Por último, reflexión sobre la actividad, 15 minutos.
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar de ingredientes saludables.</li> <li>• Conocer los pasos necesarios para realizar una receta saludable.</li> <li>• Identificar hábitos de higiene en la cocina.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Receta saludable.</li> <li>• Hábitos de higiene personal.</li> <li>• Pasos a realizar en una receta.</li> </ul>
<b>Desarrollo de la actividad</b>
Para comenzar, se les explica que van a participar en un “Escape Room”. Se indica que primero debemos observar una nota que nos han enviado. Se proyecta una presentación en la pantalla digital que nos guía sobre lo que debemos de hacer.

Las pruebas incluyen acertijos y actividades que deben resolver en equipos de 3-4 alumnos y responder en voz alta. Obviamente, las pruebas están relacionadas con hábitos alimentarios saludables, como lavarnos las manos antes de cocinar y comer, ingredientes saludables...

Tras completar las pruebas, los alumnos buscan en el aula unos papelitos de colores donde se encuentran los pasos para realizar una receta de pizzas saludables. (*anexo 6*) Una vez encontrados los pasos de la receta, se comentarán brevemente en clase.

Además, se invita a los alumnos a realizar la receta de pizza saludable en casa.

La receta se subirá al blog de la clase para que los padres puedan verla y, si desean, elaborarla en sus casas.

Se pedirá a los alumnos que, si realizan la receta, traigan una foto y comenten su experiencia.

### **Recursos**

- Humanos: los alumnos y yo.
- Materiales: la pizarra digital, los papelitos y los ingredientes para realizar la receta (opcional)
- Espaciales: el aula y la cocina (opcional)

### **Valoración**

En la clase de 1ºA, la actividad ha sido muy bien recibida en la clase. Los alumnos muestran gran entusiasmo y trabajan en equipo de manera ordenada. Las respuestas en voz alta son claras y se mantiene un ambiente de respeto y cooperación. Al buscar los pasos de la receta, los alumnos muestran una comprensión sólida de la actividad y participan activamente en la discusión.

En la clase de 1º B, aunque los alumnos también se muestran entusiasmados, hubo un poco de desorden durante las actividades. A veces, no respetan los turnos de palabra y es necesario recordarles la importancia de trabajar en equipo. Sin embargo, logran completar todas las pruebas y muestran interés en realizar la receta en casa.

En ambas clases, varios alumnos trajeron fotos de sus pizzas saludables durante la semana, y compartieron con entusiasmo sus experiencias, lo que fomentó una mayor implicación de las familias en el proyecto.

<https://view.genially.com/663ce3c9cb36d5001331945f/interactive-content-escape-chaotic-kitchen>

### 5.8.6. Actividad 6:

Actividad 6
<b>“DESCUBRO MIS EMOCIONES”</b>
<b>Temporalización</b>
La duración de la actividad es de 35 minutos. La primera parte dura alrededor de 5 minutos y la lectura del cuento otros 5 minutos. Reflexionar sobre el libro: 5 minutos. Realizar los dibujos aproximadamente 10 minutos y reflexionar sobre ellos 5-10 minutos.
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer Emociones Básicas</li><li>• Expresar Emociones</li><li>• Desarrollar Empatía</li><li>• Mejorar la Comunicación Emocional</li></ul>
<b>Contenidos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptos de Emociones.</li><li>• Lenguaje Emocional.</li><li>• Expresión de Emociones.</li><li>• Empatía y Comprensión.</li></ul>
<b>Desarrollo de la actividad</b>
<p>Comienzo, explicando brevemente qué son las emociones y por qué razones son importantes reconocerlas.</p> <p>A continuación, les presento el cuento ilustrado sobre emociones llamado “El monstruo de colores” de Anna Llenas. Van leyendo uno por uno un trozo de texto. (<i>anexo 7</i>)</p> <p>Una vez leído el libro, se comenta acerca de él y les muestro en la pizarra digital, tarjetas con imágenes de caras que expresan distintas emociones (una cara contenta, otra triste, otra enfadada, otra de miedo...) y se pide que identifiquen cada emoción. (<i>anexo 8</i>)</p> <p>Posteriormente, se reparte un folio a cada uno y se pide que saquen los estuches con las pinturillas. Tienen que pintar y dibujar una situación en la que se hayan sentido como alguna de las emociones presentadas u otra emoción. Por último, comparten sus dibujos y explican lo que representa para ellos por filas, es decir en grupos de tres alumnos.</p>
<b>Recursos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Humanos: los alumnos y yo.</li><li>• Materiales: pizarra digital, estuche y folio.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaciales: el aula de 1ºA y de 1ºB.</li> </ul>
<b>Valoración</b>
<p>La realización de la actividad en el grupo A es mayoritariamente positiva. Hay un contratiempo durante la actividad de expresión artística, ya que algunos niños encuentran dificultades para decidir qué dibujar. Les proporciono algún ejemplo de situaciones que pueden generar esas emociones como, por ejemplo, cuando alguien les coge sus cosas sin permiso.</p> <p>El grupo b también muestra resultados positivos en los resultados de la actividad, aunque se presentan algunos desafíos específicos. De nuevo, en la actividad de expresión artística, algunos alumnos tienen dificultades para decidir qué dibujar. Decido realizar la misma estrategia que en el anterior grupo.</p>

### 5.8.7 Actividad 7:

Actividad 7
<b>“A TODO RITMO”</b>
<b>Temporalización</b>
<p>La duración de la actividad será de 30-35 minutos. Con una breve introducción de 5 minutos para explicar lo que se va a realizar. Después, 5 minutos para observar y reflexionar sobre el papelito que les ha tocado a cada grupo. A continuación, 10 minutos para puesta en común y reflexión sobre las frases de cada grupo. Por último, 15 minutos a la creación de la canción en el ordenador y escucharla.</p>
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover la creatividad y la participación activa de los alumnos.</li> <li>• Practicar la escucha activa</li> <li>• Fomentar hábitos saludables a través de la exploración creativa.</li> <li>• Estimular la colaboración y el trabajo en equipo en un entorno creativo.</li> <li>• Desarrollar habilidades de escritura creativa.</li> <li>• Promover la apreciación y comprensión de la música como forma de expresión.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación y promoción de hábitos saludables.</li> </ul>

- Escritura creativa y composición de frases relacionadas con hábitos saludables.
- Exploración y selección de estilos musicales.
- Composición musical y creación de una canción a partir de frases seleccionadas.

### Desarrollo de la actividad

Con la aplicación “Sunoo”, llevamos a cabo una actividad creativa y participativa. Para comenzar, agrupamos por filas (de 3 en 3). Luego, un niño de cada grupo elige al azar un papel de la bolsa donde salen distintas palabras. Todas las palabras que hay dentro son relacionadas con hábitos saludables. Después, uno de ellos coge una pizarra de rotulador y escribe una frase relacionada con la palabra o palabras del papel seleccionado. (*anexo 9*)

Una vez que todas las frases han sido creadas, se leen en voz alta y se copian en el ordenador conectado al proyector para que todos los alumnos puedan verlas. Luego, juntos elegimos el estilo de música que queremos para nuestra canción y comenzamos a componerla. Si el estilo de música elegido no parece adecuado, tenemos la opción de seleccionar otro y volver a componer la canción.

Finalmente, se lleva a cabo una votación para elegir la canción final. Esta selección se basa en dos criterios principales: la comprensión de la letra y el ritmo adecuado para poder crear una coreografía. La canción ganadora se reproduce en voz alta en clase para que todos los estudiantes puedan escuchar y disfrutar de la canción que ellos mismos han creado. Esta actividad fomenta la creatividad, la colaboración y la apreciación de la música entre los alumnos.

Las letras de la canción están recogidas en el *anexo 9*.

### Recursos

- Humanos: los alumnos y yo.
- Materiales: las pizarras borrables, la pizarra digital, el ordenador, los papelitos, y rotuladores.
- Espaciales: el aula de 1ºB y de 1ºA.

### Valoración

Al agrupar a los alumnos en equipos y permitirles realizar las frases, se fomentó la participación activa y la creatividad en la generación de frases relacionadas con dichas palabras.

La diferencia observada entre los grupos de 1° A y 1° B en cuanto a la creación de las frases y la ortografía refleja la diversidad de niveles en cada clase. Sin embargo, estos desafíos también ofrecieron oportunidades para aprender y mejorar. Por ejemplo, el reconocimiento del error y la posterior corrección en el grupo de 1° B muestra un proceso de aprendizaje activo y la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones.

Además, sirvió como una oportunidad para desconectar de las rutinas habituales y explorar nuevas formas de aprender y crear juntos.

### 5.8.8 Actividad 8:

Actividad 8
<b>“BAILE SALUDABLE”</b>
<b>Temporalización</b>
La duración de esta actividad es de 1 hora. A partir de la canción realizada en la anterior sesión, se dispone de la clase entera para realizar un baile. Alrededor de 5 minutos para recordar la canción y el resto de la hora se dispondrá a realizar el baile.
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar el ejercicio físico, en este caso, el baile como hábito saludable que les ayuda a liberar tensiones.</li><li>• Crear un baile para la canción.</li><li>• Apreciar el baile como forma de expresión corporal.</li><li>• Observar los beneficios del baile.</li></ul>
<b>Contenidos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Apreciación del baile como actividad física</li><li>• Beneficios de la actividad física</li><li>• Coordinación</li></ul>
<b>Desarrollo de la actividad</b>



Empezamos recordando la canción creada en la actividad anterior. Reproducimos la canción para que todos los alumnos la recuerden y se familiaricen con ella nuevamente.

Organizamos a los alumnos en los mismos grupos que participaron en la actividad anterior. Cada grupo debe designar a un líder o coordinador que se encarga de organizar y dirigir la creación del paso de baile.

Damos a cada grupo 10 minutos aproximadamente para que diseñen un paso de baile que complemente la canción. Los pasos deben reflejar alguna acción saludable mencionados en la letra de la canción.

Una vez que cada grupo haya diseñado su paso de baile, les damos tiempo para practicar y perfeccionar su ejecución. Deben asegurarse de que el paso de baile se sincronice con la música y fluya naturalmente con el resto de la coreografía.

Después de practicar individualmente, reunimos a todos los grupos y ensayaremos el baile conjunto. Cada grupo debe realizar su paso de baile un momento distinto, creando así una coreografía completa y coordinada.

Una vez que hayamos ensamblado el baile conjunto, realizamos un ensayo general para perfeccionar cualquier aspecto que necesite ajustarse.

Finalmente, cuando tengamos el baile de las dos clases realizados, se presenta el baile en el patio, gracias a la colaboración de la maestra de la asignatura de Arts, que nos permitió hacerlo posible. Así, los alumnos pueden presentar su coreografía frente a la clase, mostrando cómo han incorporado los hábitos saludables en su baile y cómo se relaciona con la canción creada por ellos mismos.

Una vez volvamos al aula, se les entrega una ficha de autoevaluación para recoger información sobre el desarrollo de la actividad. (*anexo 10*)

### **Recursos**

- Humanos: los alumnos y yo.
- Materiales: móvil, altavoz y ficha de autoevaluación.
- Espaciales: el patio.

### **Valoración**

La clase de 1ºA colaba y se expresa de forma creativa durante la actividad de baile. Desde el diseño de los pasos hasta la ejecución en el patio, los alumnos demuestran un gran compromiso. Aunque hay algunos desafíos, como la sincronización de movimientos, el entusiasmo y la energía general son contagiosos, reflejando un buen trabajo en equipo y cooperación.

La clase de 1ºB destaca por su determinación y colaboración durante la actividad de baile. A pesar de algunos contratiempos durante el ensayo, demuestran una notable habilidad para adaptarse y superar obstáculos. Cada grupo muestra una interpretación diferente de los hábitos saludables en su coreografía, lo que refleja una comprensión profunda del tema. Aunque hubo momentos de ajustes, la presentación final en el patio es sólida y creativa, destacando el compromiso y la creatividad de la clase.

### 5.8.9. Actividad 9:

Actividad 9
<b>“PASAPALABRA”</b>
<b>Temporalización</b>
La duración de la actividad consta de 50 minutos. Alrededor de 10 minutos para explicar el funcionamiento de la actividad y las normas. Por último, 30-40 minutos para el desarrollo de la actividad.
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el aprendizaje activo y participativo mediante una dinámica lúdica.</li> <li>• Promover el desarrollo del vocabulario y la comprensión de palabras a través del juego.</li> <li>• Mejorar la capacidad de expresión oral y la confianza.</li> <li>• Estimular la cooperación entre compañeros al ofrecer y recibir ayuda en la resolución de definiciones.</li> <li>• Fomentar la reflexión y la retroalimentación constructiva sobre la actividad realizada, incentivando la participación y la expresión de opiniones.</li> <li>• Ampliar vocabulario relacionado con los hábitos saludables.</li> </ul>

## Contenidos

- Vocabulario de hábitos saludables.
- Comunicación oral
- Escucha activa
- Participación activa
- Normas de funcionamiento de la actividad

## Desarrollo de la actividad

Se inicia la actividad presentando a los niños el aro con el rosco de Pasapalabra y se les explica la dinámica de la actividad. Se pide a los niños que se ubiquen en la parte posterior del aula, sobre la alfombra de juego, y se les indica que permanezcan de pie, sin sentarse, formando un círculo alrededor del aro.

Se explica la dinámica. El rosco de “Pasapalabra” se va pasando de uno en uno, manteniendo la posición inicial de cada niño en el círculo. Se explica que las palabras son desplegadas, es decir, que pueden retirarse una vez que se haya acertado su definición. Si algún niño tiene alguna duda, puede utilizar el comodín del público, solicitando ayuda a un compañero que levante la mano y que indique que conozca la definición.

Una vez que todos los niños hayan participado y se haya completado el rosco, se pide que coloquen las letras en el lugar correspondiente y en orden. Luego, se sientan para realizar un breve comentario sobre la actividad, expresar si les ha gustado y ofrecer ideas para mejorar en futuras ocasiones.

En el rosco, aparece vocabulario relacionado con hábitos saludables (higiene personal, alimentación, descanso adecuado, actividad física...) (*anexo 6*)

## Recursos

- Humanos: los alumnos y yo.
- Materiales: el rosco de “Pasapalabra” con letras desplegadas.
- Espaciales: la parte posterior del aula (zona de juego), tanto de 1ºA como de 1ºB.

## Valoración

En la clase de 1º A, se observa que la mayoría de los alumnos respondieron de manera satisfactoria y demostraron un buen ritmo de participación. Sin embargo, se identifica un contratiempo inicial con una alumna que muestra conductas disruptivas al inicio de la

actividad. Afortunadamente, tras ser invitada a calmarse y retomar su participación, la alumna se integra nuevamente al juego y participa con los demás compañeros, lo que evidencia una capacidad de adaptación y colaboración por su parte.

Al disponer de tiempo por haber resuelto de forma rápida el rosco, sugiero realizar una actividad adicional surgida por el exceso de tiempo. En lugar de pegar las letras rápidamente, se les anima a pensar en una definición relacionada con la letra que les ha tocado e intentar que los demás adivinaran la palabra. Si los demás logran adivinarla, proceden a pegar la letra correspondiente. En caso contrario, tienen la oportunidad de elaborar una definición más detallada para que los demás puedan identificar la palabra y así pegarla. Así, se consiguió completar la actividad dentro del tiempo previsto.

En la clase de 1ºB el transcurso de la actividad supera mis expectativas, pues inicialmente temía que pudiera generar confusión y desorden entre los niños. Sin embargo, estos demuestran un nivel excepcional de organización y disciplina. Considero que el hecho de que todos participaran juntos, ya que les permite interactuar entre sí, compartir ideas y contribuir al desarrollo de la actividad de manera colaborativa. Esta dinámica facilita que todos los niños sean escuchados y tengan la oportunidad de aportar y ayudar en cuanto a los comodines del público.

El mantenimiento del turno de palabra y del orden durante toda la actividad refleja el compromiso y la atención de los niños durante el desarrollo de la misma.

### 5.8.10 Actividad 10:

Actividad 10
<b>“RANITA, ¿ME RELAJO?”</b>
<b>Temporalización</b>
Todos los días después del recreo desde Semana Santa, dependiendo del grupo que nos toque, ya sea el A o el B, realizamos un ejercicio de relajación. Su duración es de aproximadamente 5 minutos.
<b>Objetivos</b>

- Liberar tensiones acumuladas
- Conocer técnicas de relajación
- Controlar la respiración
- Observar los beneficios de la relajación

### Contenidos

- Técnicas de relajación
- Respiración
- Beneficios de la relajación

### Desarrollo de la actividad

Debido a que después del recreo suelen venir alterados, se proyecta en clase, un vídeo de Youtube llamado “Eline Snel, La ranita 2”. En él se va guiando la forma en que tienen que sentarse, para poder relajarse como una rana. De esta forma, conseguimos que liberen las tensiones que acumulan durante el recreo. Después del vídeo, se les pregunta cómo se encuentran.

### Recursos

- Humanos: los alumnos y yo.
- Materiales: la pizarra digital.
- Espaciales: el aula de 1ºA y de 1ºB.

### Valoración

Tanto en el grupo de 1ºA como en el grupo de 1ºB, esta actividad siempre resulta satisfactoria, por los resultados que nos aporta. Observo cambios desde antes de realizar esta actividad a después. Antes se encontraban alborotados durante la clase de después del recreo, ya que normalmente suben gritando, hablando en voz alta, algunos riñendo por alguna disputa ocurrida en el patio... Ahora, aunque sigan subiendo igual, en clase se ha notado una mejoría bastante notable ya que, una vez realizado el ejercicio, los niños se encuentran más relajados en su mayoría y se pueden realizar mucho mejor las actividades planteadas.

### 5.8.11 Actividad 11:

Actividad 11
<b>“¿SALUD? ¿QUÉ ES ESO?”</b>
<b>Temporalización</b>
La duración de la actividad es de 30 minutos. Una introducción con 3 preguntas iniciales, que requiere aproximadamente 5 minutos. Aproximadamente, unos 15 minutos para hablar sobre las fichas y comentarlas. Y 10 minutos finales para la reflexión.
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar hábitos de higiene</li><li>• Identificar hábitos de alimentación</li></ul>
<b>Contenidos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hábitos de higiene</li><li>• Hábitos de alimentación</li></ul>
<b>Desarrollo de la actividad</b>
<p>Se plantean las siguientes preguntas para responder por grupos de 3-4 alumnos, según estén colocados por filas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué hacemos nosotros para cuidar nuestra salud?</li><li>- ¿Por qué debemos cuidar nuestra salud?</li><li>- ¿Cómo debemos cuidar nuestra salud?</li></ul> <p>Posteriormente, una vez respondido a las anteriores preguntas, se plantean 2 situaciones (<i>anexo 11</i>).</p> <p>Se reparte una ficha por grupo y se proyecta en la pizarra digital. Se comentarán las mismas en los mismos grupos de antes y se responderán a las preguntas que se exponen en la ficha. Por último, se realiza una reflexión final conjunta donde se compartirán distintas opiniones e ideas. En esta reflexión se incluyen aspectos sobre hábitos de higiene, descanso adecuado (¿cuántas horas debemos dormir para estar descansados?, hábitos de alimentación...</p>
<b>Recursos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Humanos: los alumnos y yo.</li><li>• Materiales: ficha y pizarra digital.</li><li>• Espaciales: el aula de 1ºA y de 1ºB.</li></ul>
<b>Valoración</b>
Tanto en 1ºA como en 1ºB la respuesta a la actividad es realmente satisfactoria.

Se observa la participación de todos los alumnos en cada grupo y las respuestas proporcionadas en la reflexión conjunta final fueron bastante elaboradas.

### 5.8.12 Actividad 12:

Actividad 12
<b>“OBSERVANDO LA NATURALEZA”</b>
<b>Temporalización</b>
La duración de la actividad es de 40 minutos.
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desconectar</li><li>• Relajarse en medio de la naturaleza</li><li>• Observar la naturaleza y sus componentes</li><li>• Expresar artísticamente algún aspecto relacionado con la naturaleza</li></ul>
<b>Contenidos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Observación</li><li>• Naturaleza y sus componentes</li><li>• Expresión artística</li></ul>
<b>Desarrollo de la actividad</b>
<p>Durante la última clase del día, aprovechando el buen tiempo de la primavera, salimos al parque cercano al centro, los dos cursos, 1ºA y 1ºB. Aprovechando que los alumnos de 1ºA tienen durante esa hora la asignatura de Arts, los dos cursos llevan consigo blocs de dibujo y estuches de dibujo para expresar lo que les apetezca a través del arte. Se les anima a dibujar libremente elementos naturales que observen en el entorno del parque, como árboles, plantas, objetos y paisajes.</p> <p>Durante la actividad, se fomenta un ambiente de respeto y tranquilidad, permitiendo que los alumnos se concentren en su creatividad y en la belleza del entorno natural. (<i>anexo 13</i>) Al cabo de 20-30 minutos, se indica que finalicen sus dibujos y que se preparen para regresar al aula.</p>

De esta forma, se permite desconectar a los alumnos y relajarse en medio de la naturaleza mientras es observada y plasmada en sus blocs, cada uno fijándose en una cosa y a su manera. Al regresar al aula, preguntamos a los alumnos cómo se han sentido, si relajados, tranquilos...

### Recursos

- Humanos: los alumnos y yo.
- Materiales: blocs de dibujo y estuches.
- Espaciales: el parque.

### Valoración

La actividad en el Parque de la Carcavilla proporciona a los alumnos una experiencia enriquecedora en contacto directo con la naturaleza, permitiéndoles expresarse artísticamente a través del dibujo y explorar su entorno. Durante los 20 minutos de dibujo, la mayoría de los alumnos se muestran comprometidos y dedicados a su tarea, observando y plasmando en papel los elementos naturales que les rodean.

Sin embargo, ocurre un pequeño contratiempo cuando tres alumnos deciden dejar de dibujar y comenzaron a correr y a molestar a sus compañeros, lo que genera distracciones y perturba la dinámica de la actividad. Ante esta situación, se interviene invitándolos a sentarse en un banco y escuchar los sonidos de la naturaleza, proporcionando una oportunidad para reflexionar sobre su comportamiento y reconectar con el entorno.

Al regresar al aula, se piden opiniones sobre la actividad, destacando lo que más les ha gustado y lo que menos. Además, se les invita a compartir sus dibujos y a explicar qué aspectos del entorno natural les han llamado más la atención.

### Actividad 13

#### “GYMKANA SALUDABLE”

### Temporalización

La duración de la actividad fue de 40 minutos.

### Objetivos

- Promover el ejercicio físico



- Disfrutar de la actividad física
- Conocer distintos juegos
- Aprender las reglas y normas de los juegos

### Contenidos

- Actividad física.
- Funcionamiento de una gymkana.
- Normas y reglas de juego.

### Desarrollo de la actividad

La actividad comienza a las 10:00h en el patio del colegio, con todos los puestos dispuestos y preparados antes de la llegada de los alumnos. Aunque es necesario detallar el funcionamiento debido a su familiaridad con gymkanas y rincones, se les explica brevemente el desarrollo de la actividad.

Los alumnos se agrupan en los equipos habituales que se utilizan para actividades que requieren más de tres personas. Se informa que esta no es una gymkana cualquiera, sino una dedicada a juegos con un enfoque especial en la actividad física. Cada grupo deberá completar una serie de juegos en diferentes puestos para descifrar un código oculto que revelará una frase secreta. Los juegos que incluye la gymkana son: el juego de la rayuela, el escondite inglés, salto a la comba, el pañuelito y las canicas. En cada puesto se les proporciona una letra, para finalmente crear la palabra: “SALUD”:

Los grupos pasan por cada puesto y están alrededor de 5-7 minutos, hasta que toque un silbato y cambien de puesto.

Una vez regresen al aula, se comentan cada una de las actividades (cuál les ha gustado más, cuál menos, cómo se han sentido jugando, si han participado, si añadirían otro juego...)

### Recursos

- Humanos: los alumnos y yo.
- Materiales: canicas, una comba, una piedra y un pañuelo.
- Espaciales: el patio.

### Valoración

Como en este caso, los dos grupos participan simultáneamente en la gymkana, no es necesario separar las valoraciones. Los alumnos participan con entusiasmo y demuestran cooperación en sus equipos. Sin embargo, algunos niños encuentran difícil la realización de algún juego, sobre todo en lanzar la canica en el juego de las canicas. Les proporciono ayuda

cuando es necesario y les muestro distintos trucos. La mayoría de los grupos descifran el código y revelan la palabra secreta sin problemas, a excepción de un grupo que no logra realizar dos pruebas por falta de consenso.

## **5.10. EVALUACIÓN**

La propuesta didáctica presentada, comenzaba con una actividad inicial. Gracias a la cual pude observar las ideas previas y los conocimientos que los niños tenían antes de comenzar con la propuesta didáctica. De esta forma, pude ajustar las distintas actividades que tenía planteadas, teniendo en cuenta el nivel y la complejidad de las mismas.

De esta forma, durante la propuesta planteada en el presente trabajo, se ha llevado a cabo una evaluación de forma continua, global, integradora y sistemática, teniendo en cuenta las características individuales de cada uno de los alumnos.

### **5.10.1 Técnicas de evaluación**

A continuación, se presentan las técnicas de evaluación utilizadas para obtener la evaluación de los alumnos sobre su conocimiento en hábitos saludables:

- Observación directa y continua. En cada actividad, he llevado a cabo una observación directa de cada alumno, teniendo en cuenta quién participa más y quién menos, las actitudes y el grado de comprensión de la actividad. Además, la relación con los demás compañeros y la colaboración requerida en la mayoría de las actividades son dos aspectos fundamentales a la hora de realizar esta observación.
- Reflexión y análisis de las producciones. De esta forma, analizo de qué manera realizan las fichas y las producciones llevadas a cabo. Así, identifico distintos puntos fuertes y débiles de los alumnos.
- Intercambio oral. Se tendrá en cuenta la participación oral individual en el aula, valorando de forma positiva cada intervención gracias al intercambio de opiniones, diálogos e intercambios comunicativos. Al usar mayoritariamente la pizarra digital, este apartado se tendrá muy en cuenta en las actividades que se requiera su uso, porque se necesita participación.

- Colaboración y trabajo en equipo. Durante las actividades se observa la participación en grupo y el grado de ayuda al resto de sus compañeros.

### **5.10.2 Instrumentos de evaluación:**

Para poder realizar la evaluación de los aprendizajes de esta situación, he tenido en cuenta:

- Diario de prácticas, donde recojo la información de cada actividad.
- Diana de evaluación.
- Ficha de autoevaluación.
- Las exposiciones orales, tanto de sus opiniones, ideas o conocimientos.
- Las fichas y creaciones artísticas.

### **5.10.3 Criterios de evaluación**

Para saber qué evaluamos seleccionamos los criterios de evaluación que pretendemos que el alumnado consiga alcanzar con la propuesta planteada. Estos criterios están recogidos en el Decreto 38/2022, de 30 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León y en este caso son:

#### Área de Ciencias de la Naturaleza:

2.4. Proponer respuestas a preguntas sencillas planteadas sobre los hábitos saludables, comparando de forma guiada los resultados obtenidos con las predicciones realizadas.

4.1 Identificar las emociones propias y las de los demás en el entorno familiar y escolar, reconociendo de manera guiada, las acciones que favorezcan el bienestar emocional y social.

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

#### Área de Educación Física:

1.1 Identificar el ejercicio físico como práctica saludable, advirtiendo algunos de sus efectos beneficios para el establecimiento de un estilo de vida activo.

1.2 Encontrar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural.

1.4 Localizar los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida, disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales. (CPSAA2, CPSAA5, CE3)

3.1 Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando disfrutar de la actividad física. (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3)

4.3 Utilizar los recursos comunicativos de la corporalidad y sus manifestaciones de forma creativa. (CCEC3, CCEC4)

5.2 Valorar la importancia del entorno y el medio natural practicando juegos y actividades al aire libre. (STEM5, CC2, CC4, CE3)

## **6. RESULTADOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

La implementación de distintas actividades en el aula ha generado resultados mayoritariamente satisfactorios. A continuación, se detallan los aspectos más relevantes relacionados con la propuesta de intervención:

- **Participación Activa y Aprendizajes Significativos:** Los alumnos han demostrado un gran interés y compromiso en la mayoría de las actividades propuestas. Han adquirido conocimientos importantes sobre la importancia del cuidado de su cuerpo y una alimentación saludable. La mayoría ha comenzado a poner en práctica estos hábitos en su vida diaria.
- **Colaboración Familiar:** La participación de las familias ha sido muy activa y positiva. Siempre que se ha requerido su colaboración, han respondido de manera rápida y efectiva a través de la plataforma Teams, facilitando la comunicación y coordinación necesarias para el éxito de las actividades.

## 6.1. DIFICULTADES ENCONTRADAS Y SOLUCIONES:

- **Retos en el Aprendizaje:** Algunas actividades presentaron desafíos específicos. Por ejemplo, los conceptos relacionados con la nutrición equilibrada y la planificación de una dieta saludable fueron más difíciles de comprender para algunos alumnos. Para superar estas dificultades, se reforzaron los conceptos con actividades prácticas y ejemplos visuales que facilitaron su comprensión.
- **Adaptaciones de la temporalización:** el desarrollo de las actividades presentadas no se ha visto afectadas, ya que fijé días concretos para que los alumnos de 1° B que abandonan el aula en ciertos momentos durante la clase de Lengua Castellana y Matemáticas estuviesen presentes en la realización de las actividades. Se utiliza una variedad de técnicas para garantizar que todos participaran en las actividades. Por ejemplo, se llevan a cabo actividades que requieren trabajo en equipo, donde los alumnos con más dificultades de aprendizaje se sirviesen de la ayuda de sus compañeros. También se exponen métodos más visuales y manipulativos para facilitar la comprensión del contenido y garantizar un aprendizaje por descubrimiento significativo.
- **Manejo de Conflictos:** Al proponer algunas actividades, surgieron conflictos menores debido a la diversidad de intereses y niveles de habilidad entre los alumnos. Estos conflictos se resolvieron mediante la mediación y la promoción del trabajo en equipo, fomentando un ambiente de respeto y colaboración.

## 7. REFLEXIÓN PERSONAL:

La realización de este Trabajo de Fin de Grado sobre hábitos de vida saludable en niños de primer curso de educación primaria ha sido una experiencia gratificante y enriquecedora. A lo largo de este proceso, he podido explorar y comprender aún más la importancia de inculcar hábitos saludables desde una edad temprana. Este proyecto me ha permitido observar de cerca cómo estos hábitos influyen en el bienestar físico, emocional y social de los niños, y cómo pueden contribuir a un desarrollo integral y equilibrado.

Una de las partes más satisfactorias de este trabajo ha sido ver cómo algunos alumnos ya tenían conocimientos previos sobre hábitos saludables, lo que indica un aprendizaje valioso que traen

desde casa. Esto subraya la importancia del entorno familiar en la educación de los niños y cómo una buena base en casa puede facilitar el aprendizaje y la adopción de hábitos saludables en el aula. La participación activa y el apoyo de las familias en este proyecto han sido fundamentales para su éxito.

No obstante, implementar intervenciones relacionadas con cada hábito saludable ha sido un desafío. Diseñar actividades que no solo sean educativas, sino también atractivas y adecuadas para la edad de los alumnos, requiere una planificación cuidadosa y una gran dosis de creatividad. La puesta en escena en clase ha sido, sin duda, la parte más emocionante del proyecto. Ver a los niños interactuar, aprender y aplicar los conceptos enseñados ha sido una recompensa en sí misma.

A pesar de algunos contratiempos no significativos, he tenido la suerte de poder llevar a cabo todas las actividades planificadas. Estos pequeños obstáculos han servido como valiosas lecciones de adaptación y flexibilidad. Resolver problemas sobre la marcha y ajustar las actividades según las necesidades y respuestas de los alumnos me ha preparado mejor para futuros desafíos educativos.

En conclusión, este TFG no solo ha reforzado mi convicción sobre la importancia de los hábitos saludables, sino que también ha enriquecido mi experiencia como maestra. La combinación de teoría y práctica ha sido fundamental para el éxito del proyecto, y me siento orgullosa de haber contribuido a la educación y bienestar de mis alumnos. Este trabajo me ha proporcionado herramientas y conocimientos que seguiré aplicando en mi carrera docente.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2019). *Guía de alimentación saludable*.  
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/guia\\_alimentacion\\_saludable.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/guia_alimentacion_saludable.htm)
- Aguilar, A., y Cano, J. (2020). *Importancia del agua en el equilibrio de los fluidos corporales*. Revista de Salud y Nutrición, 15(3), 45-58.
- Aguilar, L. (2020). *Hábitos Saludables: Los hábitos que más influyen en tu salud*.
- American Academy of Sleep Medicine. (2014). *Hábitos de sueño saludable: ¿Cuántas horas necesita dormir su hijo?*. Sleep Education. <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/>
- Boletín Oficial de Castilla y León. (30 de septiembre de 2022). DECRETO 38/2022, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Núm.190.
- Calañas-Continente, A. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinología y Nutrición*, 52, 8-24.
- Cuerpo Humano (Qué es, Partes y Sistemas)—Enciclopedia Significados. (s. f.).  
<https://www.significados.com/cuerpo-humano/>
- De Knop, P. (1993). El papel de los padres en la práctica deportiva infantil. Deportes Unisport Andalucía nº16. Málaga. Universidad Internacional Deportiva de Andalucía.
- Fundación Española de la Nutrición (FEN). (2020). *Hábitos de alimentación saludable*.  
<https://www.fen.org.es/>
- García, A., & Martínez, P. (2017). Estrategias de afrontamiento del estrés en niños. Editorial Psicología Infantil.
- Gómez Pérez, J. (2018). *Higiene Personal y Salud Pública: Estrategias y Prácticas*. Ediciones Universidad de Sevilla.

- Gómez, L., y Pérez, M. (2018). *Hidratación y rendimiento físico: Un enfoque integral*. Journal of Physical Health, 12(4), 210-225.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Editorial Flamboyant.
- López García, M. (2015). *La Importancia de la Higiene Personal en la Prevención de Enfermedades*. Publicaciones de la Universidad de Barcelona.
- López, R. M. (2019). *Técnicas de mindfulness y su aplicación en la infancia*. Publicaciones de la Universidad de Sevilla.
- Macias M, A. I., Gordillo S, L. G., & Camacho R, E. J. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Revista chilena de nutrición, 39(3), 40-43
- Martínez-González, M. A., y Martín-Calvo, N. (2016). *La importancia de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades crónicas*. Revista Española de Salud Pública, 90, e1-e12.
- Michelle Mc. & Laurin Moreno (2016). *El cuerpo: la máquina perfecta*. Universidad de Sonora. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/ciencia/el-cuerpo-lamaquina-perfecta>.
- Orden ECI/3857/2007 de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de maestro en educación primaria. Boletín Oficial del Estado, 312, de 29 de diciembre de 2007.
- Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra: OMS. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>



- Organización Mundial de la Salud. (2011). *Guías para la calidad del agua potable*. Ginebra: OMS. [https://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/dwq/guidelines/es/](https://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/guidelines/es/)
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *La importancia de una alimentación saludable*. Ginebra: OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Palacio, J. (2008). *Estrés, afrontamiento y calidad de vida*. Editorial Médica Panamericana.
- Plaza-Torres, J. F., Martínez-Sánchez, J.A., & Navarro-Suay, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad militar*, 78 (2)
- Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, Ottawa, 21 Noviembre 1986. (s. f.). <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>
- Rodríguez, C., Gaitán, D., González, M., & León, B. (2017). *Actividad física y salud pública*. Revista Española de Salud Pública, 85 (4).
- Rodríguez, P., y Hernández, F. (2019). *La piel y el agua: Mitos y realidades de la hidratación cutánea*. Dermatología Clínica, 22(2), 133-145.
- Salleras Sanmartí, L. (1991). La salud y sus determinantes. *Anthropos: Boletín de información y documentación*, 118, 32-38.
- Sánchez, E., y Morales, D. (2017). *Nutrición y alimentos: La importancia del contenido de agua en frutas y verduras*. Revista de Nutrición Humana, 9(1), 85-97.
- Significado de Cuerpo humano (Qué es, Concepto y Definición). (s. f.). <https://definicion.edu.lat/significados/cuerpo-humano.html>
- Zielinski, M. R., McKenna, J. T., & McCarley, R. W. (2016). *Funciones y mecanismos del sueño*. AIMS Neuroscience, 3(1), 67-104.





















## 9. ANEXOS



- Ficha de registro actividad 2:

## ¿CUÁNTO AGUA BEBO AL DÍA?

Nombre: \_\_\_\_\_

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 

Anexo 3:

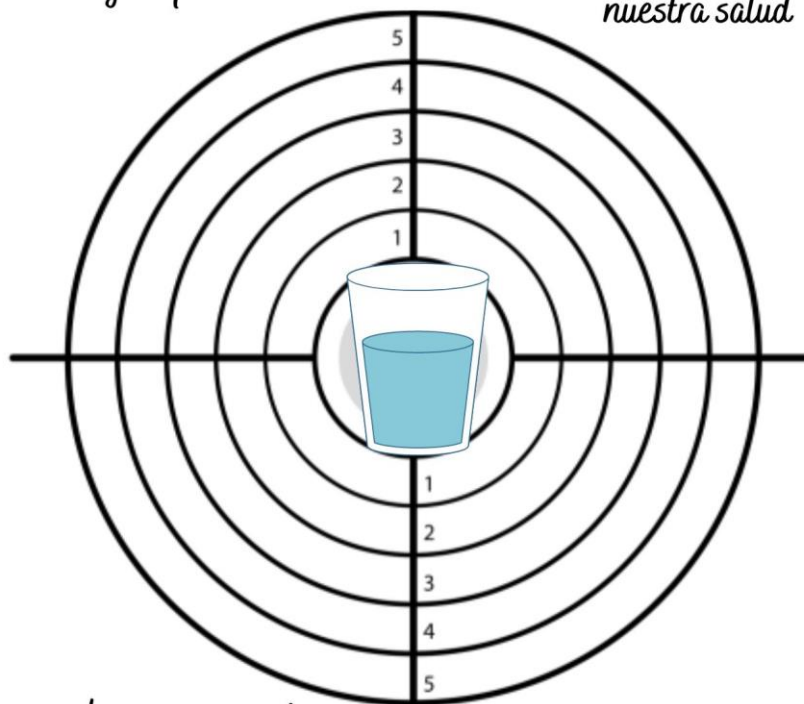
- Diana de evaluación actividad 2:

## **Actividad: “La importancia de beber agua”**

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

*He registrado todos los vasos de agua que he bebido*

*He comprendido la importancia del agua en nuestra salud*



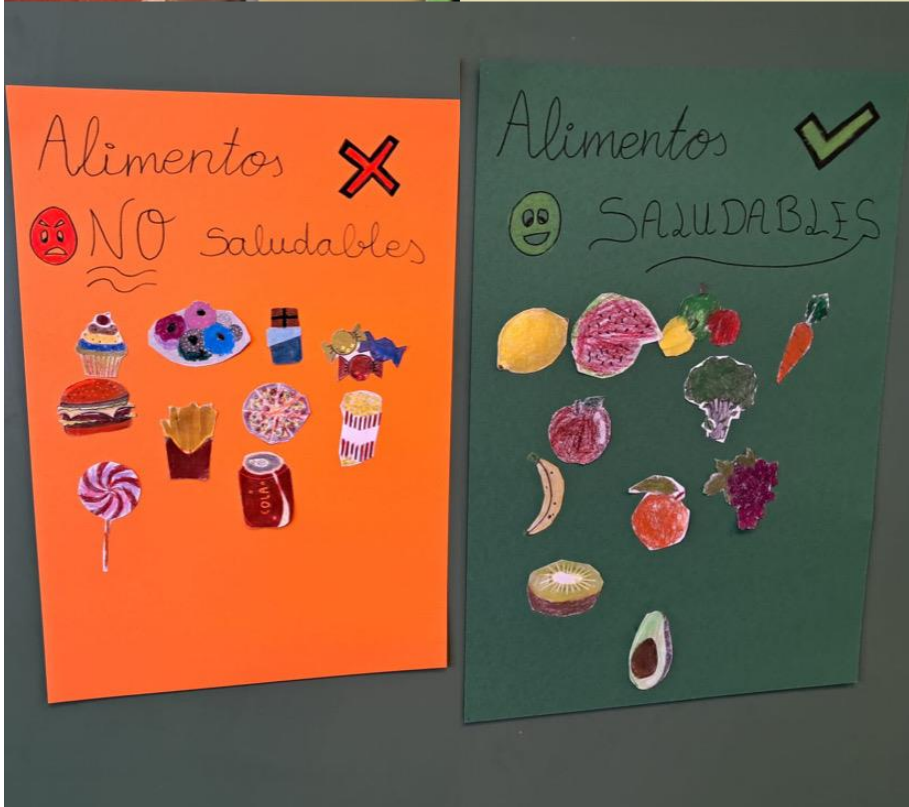
*Conozco las consecuencias de no beber agua para nuestra salud*

*He disfrutado realizando la actividad*

Anexo 4:

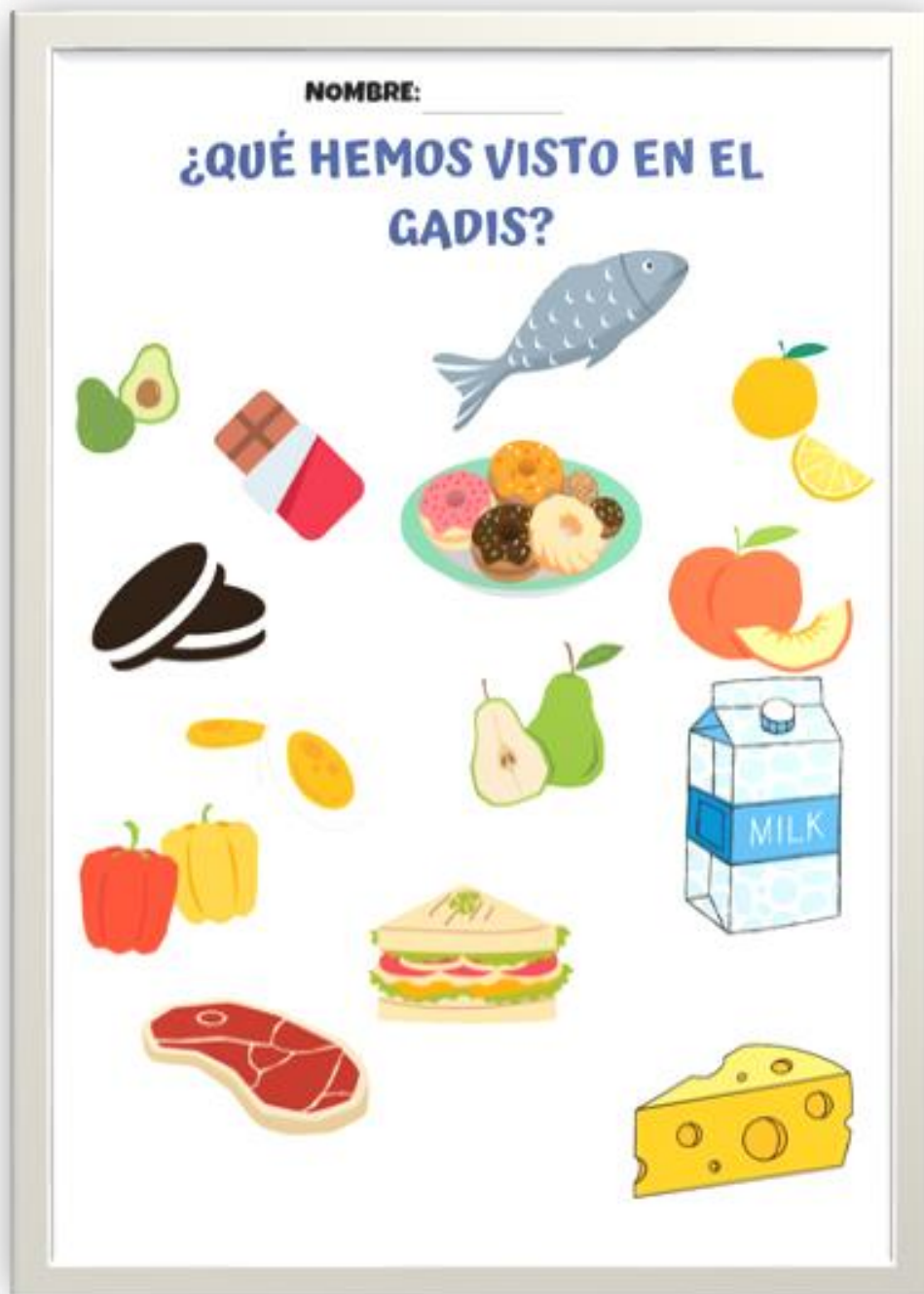
- Fotografías de la actividad 3.





Anexo 5:

- Ficha de la actividad 4.



- Plato saludable (regalo salida al GADIS):





**Anexo 6:**

**-Papelitos "Escape Room" de la actividad 5:**



**Anexo 7:**

**-Portada libro “El monstruo de colores” de Anna Llenas, de la actividad 6:**



Anexo 8:

- Ficha emociones, actividad 6.



## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



FELIZ



TRISTE



ENFADO



SORPRESA



ASUSTADO

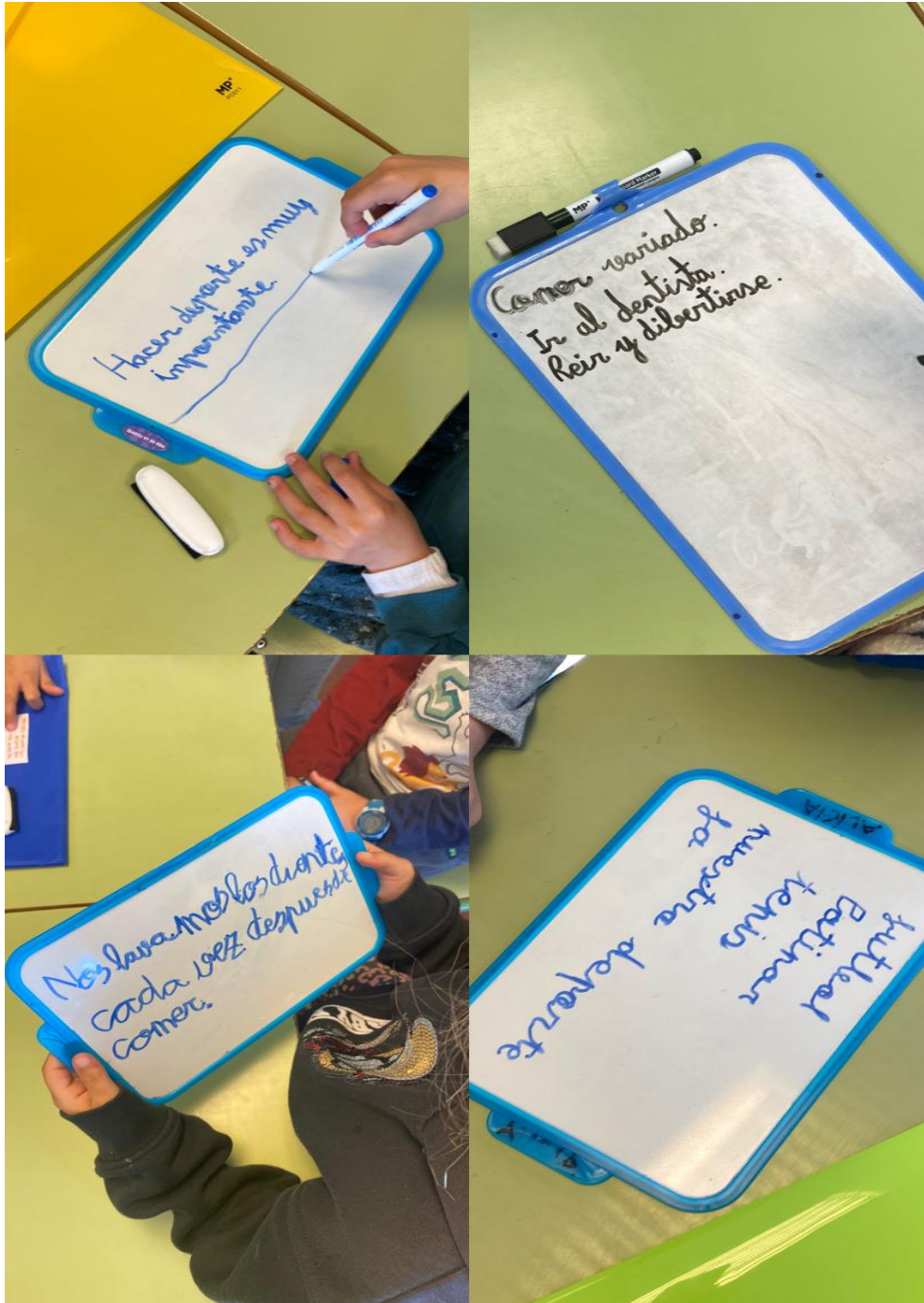


AMOR



Anexo 9:

- Fotos de las pizarras borrables, actividad 7.



- **Letra de las canciones, actividad 7:**

## **CANCIÓN 1ºA:**

Somos la clase de 1º A de un colegio de Palencia. Me relajo en verano bajo el sol. La fruta es buena para nuestro cuerpo.

Yo bebo ocho vasos de agua al día. Hacer deporte es muy importante.

Me lavo el cuerpo y el pelo. Voy en bici, en patinete y corriendo al colegio. Duermo la siesta y por la noche ocho horas mínimo.

Me relajo en verano bajo el sol. La fruta es buena para nuestro cuerpo.

Yo bebo ocho vasos de agua al día. Hacer deporte es muy importante.

Me lavo el cuerpo y el pelo. Voy en bici, en patinete y corriendo al colegio. Duermo la siesta y por la noche ocho horas mínimo.

## CANCIÓN 1ºB:

Somos 1º B de un colegio de Palencia. 8 vasos al día bebemos nosotros.

Cuando estamos nerviosos nos relajamos. Nuestros deportes favoritos son el fútbol, patinaje y tenis. Hay que comer verdura, carne y pescado.

Descansamos mínimo 8 horas. Reír y divertirnos nos encanta.

Para estar sanos hacemos deporte.

Somos 1º B de un colegio de Palencia. 8 vasos al día bebemos nosotros.

Cuando estamos nerviosos nos relajamos. Nuestros deportes favoritos son el fútbol, patinaje y tenis. Hay que comer verdura, carne y pescado.

Descansamos mínimo 8 horas. Reír y divertirnos nos encanta.

Para estar sanos hacemos deporte.

Anexo 10:

- Fichas de autoevaluación, actividad 8.

**FICHA DE AUTOEVALUACIÓN**

SIEMPRE      A VECES      NUNCA

<p>Me he sentido a gusto bailando</p> <p>😊 😐 😞</p>	<p>El labie es una actividad física</p> <p>😊 😐 😞</p>	<p>He colaborado en la creación del baile</p> <p>😊 😐 😞</p>	<p>He liberado tensiones</p> <p>😊 😐 😞</p>
<p>Me siento mejor ahora</p> <p>😊 😐 😞</p>	<p>Mientras bailaba, he desconectado de lo demás</p> <p>😊 😐 😞</p>	<p>Ha sido fácil coordinarme con los demás</p> <p>😊 😐 😞</p>	<p>Repetiría la actividad otra vez</p> <p>😊 😐 😞</p>

## Anexo 11:

### - Ficha guion Pasapalabra, actividad 9.

# PASAPALABRA

-  Líquido esencial para la vida y fundamental para la hidratación del cuerpo. (agua)
-  Deporte en el que hay dos canastas (baloncesto)
-  Órgano de nuestro cuerpo que late (corazón)
-  Acción que realizamos por la noche para descansar (dormir)
-  Problema del salud que causa malestar (enfermedad)
-  Enjuague bucal que se utiliza para prevenir caries (flúor)
-  Nutriente necesario en pequeñas cantidades, pero cuyo consumo en exceso puede ser perjudicial. (grasa)
-  Beber el suficiente agua para que nuestro cuerpo funcione correctamente (hidratación)
-  Cuando los gérmenes entran en tu cuerpo pueden causar una... (infección)
-  Medicina líquida que nos receta el médico cuando estamos enfermos. (jarabe)
-  Unidad de peso que sirve para averiguar cuánto pesamos. (kilo)
-  Bebida que contiene calcio y es buena para crecer (leche)
-  Fruta que comió Blancanieves (manzana)



# PASAPALABRA

- N** Nombre de una fruta que se llama igual que un color y que podemos hacer zumo con ella (naranja)
- Ñ** CONTIENE LA Ñ. Objeto que usamos cuando necesitamos sonarnos la nariz (pañuelo)
- O** Gas necesario para respirar (oxígeno)
- P** Lugar al que vamos a divertirnos y en el que hay toboganes, columpios... (parque)
- Q** CONTIENE LA Q. Objeto que se utiliza para jugar al tennis y golpear la pelota. (raqueta)
- R** Acción que necesitamos realizar cuando estamos nerviosos (relajación)
- S** Si tenemos buena salud física y mental significa que estamos... (sanos)
- T** Alimentos rojo que echamos en las ensaladas (tomate)
- U** Fruta pequeña y redonda que se toma en nochevieja (uva)
- V** Animal que nos da la leche (vaca)
- W** CONTIENE LA W. Alimento que preparamos con rodajas de pan y con algo dentro.
- X** Contiene la X. Sustancia venenosa. (tóxico)
- Y** Práctica que combina ejercicio físico, respiración y meditación para mejorar la salud y el bienestar. (yoga)
- Z** Líquido que sale de las frutas. Si lo haces natural muchas vitaminas te dará (zumos)

- Fotografías actividad:





## Anexo 12:

### - Ficha actividad 11.:

**PABLO**

**¡Me encanta  
la pizza!**



Pablo, estaba jugando con su videoconsola. Su papá le dijo que, por favor, almuerce el trozo de pizza que tenía en la cocina. Se puso a almorzar con prisa y sin lavarse las manos. Por la tarde, Pablo sintió dolor en el estómago.

**¿Qué recomiendas a Pablo que haga la próxima vez?**

**¡Siempre me lavo  
las manos al  
llegar a casa!**

Natalia estaba en el parque jugando con sus amigos. De pronto, sintió hambre, fue a casa y entró al baño a lavarse las manos con agua jabón. Luego de secarlas, se dirigió a la cocina a pedirle una fruta a su mamá. Su mamá le preguntó si tenía las manos limpias. Natalia se las mostró y, al verlas aseadas, la felicitó.

**¿Qué ha hecho bien  
Natalia?**



**NATALIA**

**Anexo 13:**

**- Fotografías actividad 12:**

