



Universidad de Valladolid

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO
SOCIAL**

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO

**ENSEÑANZA DE UNA VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN
INFANTIL. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA UN AULA
DE 4 AÑOS.**

Tutora académica: Ana María Gallego Díaz

Alumna: Andrea Avilés Sánchez

CURSO ACADÉMICO 2023/2024

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado tiene como objetivo principal analizar las estrategias y los métodos más efectivos para la enseñanza de una vida saludable en educación infantil. La educación en salud en las primeras etapas de la vida es fundamental para un correcto desarrollo integral de los niños, contribuyendo a la formación de hábitos que perdura a lo largo de toda su vida. El trabajo está elaborado a partir de una primera investigación sobre la importancia de una correcta alimentación entre los más pequeños, siguiéndola de una Unidad Didáctica contextualizada en un aula de cuatro años de Educación Infantil en el colegio CEIP Margarita Salas, situado en la urbanización La Vega. La Unidad Didáctica desarrollada abarca hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, la higiene personal y la actividad física, dándole importancia a las nuevas tecnologías. Al finalizar, he llevado a cabo una autoevaluación por parte de los niños y una conclusión en la cual he reflexionado el resultado de la realización de mi trabajo y la puesta en práctica de mi Unidad Didáctica.

Palabras clave: Educación Infantil, Hábitos de Vida Saludable, Alimentación saludable, Higiene personal, Actividad Física.

ABSTRACT

The main objective of this final degree project is to analyze the most effective strategies and methods for teaching a healthy life in early childhood education. Health education in the early stages of life is essential for the correct comprehensive development of children, contributing to the formation of habits that last throughout their lives. The work is prepared from a first investigation on the importance of correct nutrition among the little ones, followed by a Didactic Unit contextualized in a four-year Early Childhood Education classroom at the CEIP Margarita Salas school, located in the La Vega urbanization. The Didactic Unit developed covers healthy living habits related to food, personal hygiene and physical activity, giving importance to new technologies. At the end, I have carried out a self-assessment by the children and a conclusion in which I have reflected on the result of carrying out my work and the implementation of my Didactic Unit.

Keywords: Early Childhood Education, Healthy Living Habits, Healthy Eating, Personal Hygiene, Physical Activity.

ÍNDICE

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS**
 - 2.1. JUSTIFICACIÓN
 - 2.2. LEGISLACIÓN EDUCATIVA
 - 2.3. OBJETIVOS
 - 2.3.1. OBJETIVO PRINCIPAL
 - 2.3.2. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA
 - 2.3.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA
 - 2.3.4. VINCULACIÓN DE LA PROPUESTA CON LAS COMPETENCIAS PROPIAS DEL TÍTULO
- 3. MARCO TEÓRICO**
 - 3.1. LA SALUD
 - 3.2. LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA EDUCACIÓN INFANTIL
 - 3.3. UNA RELACIÓN SANA CON LA ALIMENTACIÓN
 - 3.4. LA HIGIENE Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA
 - 3.5. EL VALOR DEL DEPORTE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO
 - 3.6. EL USO CORRECTO Y MODERADO DE LAS TIC EN LAS AULAS
 - 3.7. LA INFLUENCIA NEGATIVA POR PARTE DE LAS REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN REFLEJADA EN LA OBESIDAD INFANTIL
- 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**
 - 4.1. EL TÍTULO
 - 4.2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA
 - 4.3. CONTEXTO
 - 4.3.1. EL CENTRO
 - 4.3.2. ETAPA Y CURSO
 - 4.3.3. EL ALUMNADO
 - 4.4. TEMPORALIZACIÓN
 - 4.5. METODOLOGÍA
 - 4.6. SESIONES Y ACTIVIDADES
 - 4.7. EVALUACIÓN
- 5. IMPACTO DE LA PROPUESTA EN LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)**
- 6. CONCLUSIONES**
- 7. REFERENCIAS**
- 8. ANEXOS**

1. INTRODUCCIÓN

Mi elección del tema del TFG fue sencilla, siempre quise realizar algo que, en mi opinión, fuese a aportar algo positivo a la hora de llevar a cabo las actividades en el aula. Mi principal intención con esta unidad didáctica, es desarrollar las explicaciones y las posteriores actividades con el fin de que los niños adquieran conocimientos suficientes, acerca de los hábitos saludables, para que puedan aplicar estos conocimientos a sus vidas.

Considero que es muy importante la enseñanza de hábitos de vida saludable en la etapa de Educación Infantil ya que es una época en la que todo aprendizaje será significativo en un futuro. “Puedes enseñar una lección un día; pero si puedes enseñar creando curiosidad, el aprendizaje será un proceso para toda la vida” (Clay P.Bedford).

Mi unidad didáctica consta de tres puntos fundamentales para cuidar la salud de los más pequeños:

- La alimentación saludable: A edades tan tempranas, los encargados de la alimentación de los niños son los padres, madres o tutores legales, por lo que es muy importante tener buenos conocimientos de ello. La curiosidad, el descubrimiento y el interés por probar cosas nuevas lleva a que los niños quieran descubrir nuevos sabores, texturas... Es este el momento clave para introducir esos alimentos saludables, de manera divertida y original. Todos los hábitos saludables de alimentación que adquieran a estas edades, perdurarán a lo largo de toda su vida (Rodríguez, 2001).
- La higiene: Uno de los elementos clave para cuidar la salud es la higiene. Desde que somos muy pequeños compartimos espacio con nuestros compañeros de aula, por lo que, como maestras, es fundamental impartir hábitos de higiene para una correcta convivencia. La rutina de lavarse las manos antes de almorzar o después de entrar en el patio, son vitales para estas edades tan tempranas. Una mala higiene puede derivar en la adquisición de graves enfermedades (Morley y Gally, 1977).
- La actividad física: Aprovechando que el deporte a estas edades es una de las cosas que más les gusta a los niños, es importante darle prioridad. Actividades extraescolares, deportes en equipo, actividad física en familia... todo ello nos ayudará a no caer en una vida sedentaria, que probablemente desembocará en

problemas de salud, como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares... (Chávez y Zamarreño, 2016).

2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

2.1. JUSTIFICACIÓN

La enseñanza de una vida saludable en Educación Infantil es un tema actual e importante para tratar dentro de las aulas.

El objetivo de mi unidad didáctica es que los niños tomen conciencia de la importancia que tienen los hábitos saludables, desde una alimentación saludable y una correcta higiene hasta la realización de una actividad física continua y permanente. Además, debido a la falta de información y conocimiento que se tiene hoy en día acerca de los hábitos de vida saludable y la repercusión tan negativa que tienen los malos hábitos en nuestra salud, mi intención es recordar a las familias de los niños la importancia que tiene criar a los más pequeños en un ambiente donde los hábitos saludables sean prioritarios.

Uno de los métodos que se lleva a cabo en los colegios para tener presentes los hábitos saludables, es el calendario del almuerzo saludable, donde todos los días desde el colegio, indican a las familias lo que los niños deben llevar (cereales, fruta, bocadillo, día libre...). La mayoría lo cumple, pero hay un porcentaje pequeño que, por falta de tiempo o interés, introduce en su dieta bollería industrial y alimentos insanos.

En la actualidad, nos estamos encontrando, cada vez de manera más habitual, diversas enfermedades como la diabetes, obesidad infantil o enfermedades cardiovasculares, por ello, he optado por elegir este tema tan interesante y necesario para la realización de mi trabajo de fin de grado (Moreno Aznar y Lorenzo Garrido, 2023).

2.2. LEGISLACIÓN EDUCATIVA:

- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.
<https://www.boe.es/boe/dias/2022/02/02/pdfs/BOE-A-2022-1654.pdf>
- DECRETO 122/2007, 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

- Orden EDU/721/2008, de 5 de mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.

2.3. OBJETIVOS

2.3.1. OBJETIVO PRINCIPAL

- Trabajar con el alumnado de Educación Infantil la importancia de llevar a cabo una vida a partir de hábitos saludables.

2.3.2. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción, y aprender a respetar las diferencias.
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.
- Promover, aplicar y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.

2.3.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Comprender el concepto de vida saludable.
- Explicar en qué consiste la higiene, la alimentación y la actividad física.
- Enseñar y concienciar a los niños sobre la importancia de cuidar su salud.

- Desarrollar actividades en relación a los hábitos de vida saludable.
- Trabajar en equipo.
- Enriquecer su vocabulario.
- Diferenciar los hábitos saludables y los no saludables.
- Identificar los diferentes deportes.
- Conocer el uso de los diferentes productos para la higiene bucal y corporal.
- Involucrar a las familias en la educación de los hábitos saludables.
- Participar activamente en el desarrollo de actividades.

2.3.4. VINCULACIÓN DE LA PROPUESTA CON LAS COMPETENCIAS PROPIAS DEL TÍTULO

La propuesta didáctica desarrollada en el presente Trabajo de Final de Grado, está vinculada a todas las competencias clave del Grado de Educación Infantil (Oferta de Grado UVa, 2023), pero especialmente a las siguientes:

- Competencia 1: este trabajo refleja que la alumna posee y comprende conocimientos en el área de estudio del Grado, es decir, de la Educación.
- Competencia 2: en el presente TFG, la estudiante aplica sus conocimientos y vocación de una forma profesional, elaborando y defendiendo argumentos para resolver el problema detectado de la falta de hábitos de vida saludable en un aula de 4 años.
- Competencia 3: se han reunido e interpretado datos esenciales y se emiten juicios que incluyen reflexión sobre temas esenciales de índole social y científica.
- Competencia 4: dicha competencia está conseguida porque se transmite información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

3. MARCO TEÓRICO:

3.1. LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Esta definición consta en la constitución de la OMS en el año 1948.

Asegurar una buena salud infantil es fundamental para garantizar un desarrollo adecuado y el establecimiento de una base para la salud en la vida adulta. La salud está directamente relacionada con una alimentación saludable, ya que una buena nutrición es esencial para un buen crecimiento y desarrollo general. Además, los buenos hábitos de higiene, sobre todo en la infancia, cuando los niños están en la etapa de desarrollo, son fundamentales para la prevención de enfermedades. Hablamos de una buena higiene bucal, higiene de manos, higiene respiratoria, higiene del entorno... Por último, la actividad física es esencial para el correcto desarrollo de los niños, el fortalecimiento de los músculos, la coordinación, el control de peso, el bienestar físico y mental... La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) recomienda que los niños realicen unos 60 minutos de actividad física a diario. Si este hábito se adquiere desde que son pequeños mediante actividades extraescolares, será muy beneficioso y promoverá una vida activa y saludable.

Si, por el contrario, la salud infantil se descuida, pueden surgir una serie de problemas que afectarán tanto al desarrollo inmediato del niño, como al bienestar a largo plazo. Algunas consecuencias físicas pueden ser, por ejemplo, la desnutrición o malnutrición, una higiene deficiente, un retraso del crecimiento, debilidad muscular, caries...

3.2. LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA EDUCACIÓN INFANTIL

La enseñanza de una vida saludable en Educación Infantil es algo fundamental, ya que todos los hábitos saludables adquiridos en la infancia tienden a perdurar lo largo de la vida. Enseñar a los niños los beneficios de la alimentación saludable, la importancia de una actividad física regular, y a mantener una buena higiene, los preparará para una vida adulta más sana. La enseñanza de unos buenos hábitos de vida saludable, nos ayudará a prevenir enfermedades crónicas como, por ejemplo, la obesidad, la diabetes o enfermedades cardiovasculares.

La salud en la Educación Infantil es muy importante debido a varias razones:

1. El desarrollo integral: La salud es esencial para que los niños tengan un buen desarrollo integral, ya que afecta a su crecimiento cognitivo, emocional, social y físico. Los niños con salud están mejor preparados para aprender y participar en todas sus actividades educativas.

2. La prevención de enfermedades: la etapa de Educación Infantil brinda la oportunidad de enseñar a los más pequeños los hábitos saludables, como una higiene personal adecuada, actividad física regular y una dieta equilibrada. Todo ello tendrá un impacto muy positivo en sus vidas, ayudándoles a prevenir enfermedades y promoviendo un estilo de vida saludable.
3. El aprendizaje significativo: los niños que cuentan con una buena salud tienen una mejor capacidad de procesar la información y retener los conocimientos.
4. Bienestar emocional: la salud emocional y mental son fundamentales para el correcto desarrollo de los niños y la educación infantil.
5. El absentismo escolar: los niños enfermos pierden, por lo general, clases, por lo que afecta a su correcto aprendizaje y rendimiento académico (Retrespo y Málaga, 2001).

Como maestras y maestros, tenemos la obligación moral de ofrecer a nuestros alumnos las herramientas y los conocimientos necesarios para poder tomar decisiones acertadas hacia la búsqueda de una vida saludable. Para ello es fundamental trabajar de manera continua y diaria el bienestar físico, mental y emocional. El aprendizaje significativo de las buenas costumbres será imprescindible para que los alumnos sigan un modelo de vida saludable, el cual los acompañará para el resto de sus vidas (Retrespo y Málaga, 2001).

“Es en la etapa infantil cuando se adquieren los hábitos que en un futuro harán que el niño se convierta en un tipo de persona u otra. Los comportamientos que ofrezcamos a los pequeños como válidos o, incluso, las conductas que ellos puedan ver en nosotros serán modelos susceptibles de imitación y base de actitudes futuras” (Hernández López, 2012).

“En conclusión, es muy importante educar desde la salud a los niños en la etapa de educación infantil, ya que esto les puede afectar tanto a su rendimiento académico como a su desarrollo físico y emocional” (Diario La Capital, 2004).

3.3. UNA RELACIÓN SANA CON LA ALIMENTACIÓN

Es importante destacar que una vida saludable es mucho más que comer bien, pero la alimentación juega un papel fundamental. Los niños, durante sus primeros años de vida, se basan en la experimentación, descubriendo sabores, texturas, colores... Las personas encargadas de los niños, padres, madres o tutores legales, son los principales encargados de sus cuidados, y por ello, los encargados de satisfacer sus necesidades básicas como es la

alimentación. Con el paso del tiempo, los niños forman su personalidad, y con ella sus gustos y preferencias. Por ello, en la etapa infantil, la influencia por parte de la familia y del colegio, será decisiva para que adquieran buenos valores y conocimientos en relación a la alimentación y a la salud (Sánchez y Gamella, 2004, p. 128).

La infancia es un periodo crucial para establecer patrones sobre la alimentación, ya que probablemente, estos perdurarán a lo largo de toda su vida. Educarles en buenos hábitos, ayudará a promover una imagen positiva y una buena autoestima en ellos mismos. Esto significa enseñarles a disfrutar de la gran variedad de alimentos con los que podemos contar, sin dejar de lado ciertos grupos o a evitar tener comportamientos restrictivos que puedan desembocar en trastornos alimenticios. El papel de los padres y el de las maestras serán imprescindibles a la hora de la adquisición de estos hábitos alimenticios.

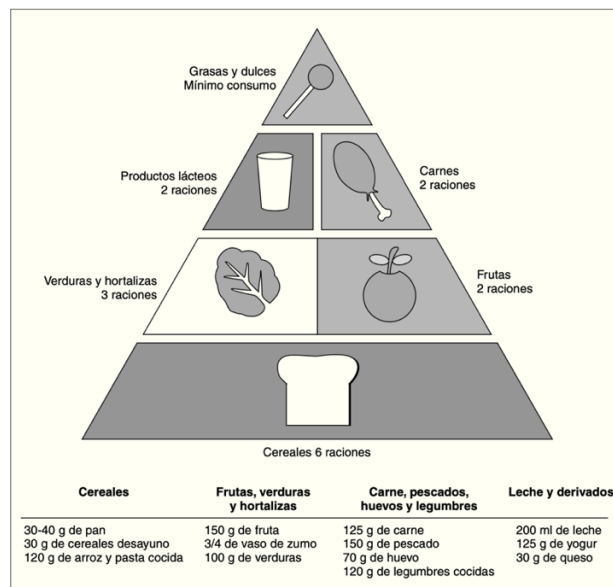


Figura 1. Pirámide de alimentos para niños de 2 a 6 años. (Fuente: Departamento de Agricultura. Estados Unidos, 1999).

Otra de las causas importantes por las que educar en una vida saludable es la obesidad infantil (Moreno Aznar y Lorenzo Garrido, 2023). Hoy en día los casos son abundantes, por lo que significa que hay algo que hemos cambiado con respecto al pasado, y no hacia algo mejor, si no al contrario. Es necesario tener presente y conocer el impacto que actualmente tiene la obesidad infantil en nuestro país, y no solo eso, si no las consecuencias futuras tan negativas en el desarrollo y la calidad de vida de aquellos niños que no lleven a cabo un plan de vida saludable. (Aranceta, 2000).

“La obesidad puede definirse como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, aunque en realidad es una enfermedad que implica mucho más que eso: dificultades para respirar, ahogos, interferencias en el sueño, somnolencia, problemas ortopédicos, trastornos cutáneos...” (Vélez de León, 2009).

La obesidad infantil tiene grandes consecuencias como, por ejemplo, cambios psicológicos que incluyen: baja autoestima, bajos resultados en el colegio, cambio de la auto imagen, introversión, rechazo social... (Vélez de León, 2009).

3.4. LA HIGIENE Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA

Una de las partes que componen mi Trabajo de Fin de Grado es la higiene, y por ello he considerado relevante dedicar tiempo a hablar sobre la importancia que tiene el lugar dónde vivas, la educación que hayas recibido y las posibilidades que tengas para mantener tu higiene corporal y bucal.

“Las condiciones del ambiente como causa de enfermedad en la población infantil es un tema relevante que ha sido ampliamente estudiado en los últimos años. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2006 reportó que el 24% de la carga de enfermedad se atribuye a factores ambientales; asimismo, el 36% de las muertes en niños se deben a contaminantes del ambiente” (Lesmes et al., 2017). Un ejemplo claro es una investigación que realizó UNICEF sobre la higiene infantil que se sigue en ciudades como Bogotá, Colombia. Su objetivo era conseguir identificar los hábitos de higiene por parte de las cuidadoras y de los niños, para así poder controlar las enfermedades infecciosas que se daban, con frecuencia, en esos países (Lesmes et al., 2017).

“Los resultados de esta investigación junto con los estudios que han relacionado del desarrollo de enfermedades por factores ambientales en niños, sugieren la importancia de identificar hábitos saludables y tipificar microorganismos como base para la ejecución de intervenciones de impacto en el cuidado de la salud de la primera infancia. Asimismo, se reconoce que los niños en comparación con los adultos, no dominan los hábitos de higiene, haciéndolos más propensos a contraer y transmitir patógenos primarios o patógenos oportunistas” (Lesmes et al., 2017).

La importancia de enseñar la higiene desde la primera etapa escolar puede tener beneficios como la prevención de enfermedades. Los niños, normalmente, se llevan las manos a la boca, por lo que los juguetes y el material escolar, quedan contaminados. En el caso de que padezcan alguna enfermedad vírica, esta se propagará con más facilidad. Enseñar los hábitos de higiene, como estornudar o toser tapándose la boca, lavarse las manos de manera regular, sobretodo antes de comer, ayudará a controlar y prevenir enfermedades infecciosas, como puede ser un resfriado o una gripe, muy comunes en edades tan tempranas (Bañuelos, 2000).

3.5. EL VALOR DEL DEPORTE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO

A esta temprana edad, como son los 4 años, es muy importante establecer una buena relación con el deporte y las actividades físicas dentro del horario escolar. Además de incentivar e informar a las familias de la importancia que tienen las actividades extraescolares, las cuales permiten a los más pequeños relacionarse entre sí y crear un vínculo saludable con el deporte.

“Es importante tener en cuenta que, la educación física y el deporte escolar en los planes educativos y formativos son espacios especialmente apropiados para instaurar en niños y jóvenes los estilos de vida activos y saludables. Y es que cada día son más numerosos los investigadores y expertos que abogan por la práctica deportiva la cual aporta al ser humano importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales, además de su capacidad para la educación integral de la persona.” (Gutierrez San Martín, 2004).

Las extraescolares desempeñan un papel crucial en la etapa de Educación Infantil, ya que ofrecen a los niños un espacio seguro donde relacionarse, aprender y desarrollarse fuera de su entorno. En ellas pueden interactuar con sus iguales, en un contexto menos estructurado, relacionarse, comunicarse y trabajar en equipo. Todo ello ayudará a que los niños desarrollen habilidades comunicativas, a manejar la presión y el estrés, además de contribuir en su actividad física, tan importante para mantener una buena salud (Bejerano, 2009).

Algunos beneficios de la actividad física para la salud son los siguientes:

- Mejora la salud cardiovascular
- Control del peso
- Fortalecimiento muscular

- Mejora de la salud mental
- Aumenta la energía
- Reduce el riesgo de enfermedades

3.6. EL USO CORRECTO Y MODERADO DE LAS TIC EN LAS AULAS

Con mis actividades propuestas para completar las sesiones de la unidad didáctica acerca de “LA ENSEÑANZA DE UNA VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL”, he querido utilizar como una estrategia educativa las TIC. He usado como complemento la pizarra digital donde he podido desarrollar actividades complementarias e interactivas en base al tema propuesto. Es importante reforzar las explicaciones con ciertos momentos lúdicos y de entretenimiento para los alumnos. De esta manera, los conceptos trabajados quedarán interiorizados de manera completa, organizada y global.

“Optimizar el uso de las TIC en Educación, reflexionando sobre su aplicación, orientación pedagógica y evaluación que permita mejorar la calidad de la enseñanza-aprendizaje, ofreciendo condiciones donde el estudiante desarrolle sus capacidades creativas, innovadoras y críticas” (Delgado et al., 2009).

Hoy en día, Internet nos ofrece muchos recursos educativos, los cuales pueden servirnos como un buen complemento con el objetivo de enriquecer las experiencias del aprendizaje de los niños. “Los distintos países desarrollados del mundo ya han incorporado las TIC a la educación, sumergiéndola en la globalización y mundialización del saber; es decir, creando una aldea global de conocimiento. Vivimos en un mundo dominado por la ciencia y la tecnología y el uso de éstas está generando nuevas y distintas formas de aprender” (Delgado et al., 2009). Las TIC ofrecen una experiencia visual e interactiva que suscita el interés y la curiosidad de los más pequeños. Además, una familiarización temprana con las tecnologías proporcionará a los niños la oportunidad de adquirir habilidades tecnológicas, tan necesarias y demandadas hoy en día.

Como maestras, tenemos la oportunidad de ofrecerles la herramienta más poderosa, y a la vez peligrosa, como es Internet y las TIC. Es importante establecer los límites y que los niños tomen conciencia de que su uso debe ser moderado. A la vez, las familias tienen que mostrar interés a la hora del uso de las tecnologías fuera del horario escolar; esto facilitará que las

normas del aula y de casa sean parecidas. “El docente actual debe tener claro la utilidad de la computación en el proceso de enseñanza-aprendizaje; esta es un recurso valioso que puede ser usada para incentivar al estudiante, despertar en él una mayor motivación hacia el aprendizaje y desarrollar habilidades y destrezas que permitan poner en marcha sus propias ideas” (Delgado, 1998).

3.7. LA INFLUENCIA NEGATIVA POR PARTE DE LAS REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN REFLEJADA EN LA OBESIDAD INFANTIL

Hoy en día, la publicidad en alimentos ricos en calorías, grasas y azúcares influyen en gran medida a las elecciones alimenticias de las personas, especialmente de los niños. Toda esta publicidad cuenta con colores llamativos, músicas alegres, dibujos bonitos... todo ello promueve el consumo de productos perjudiciales para la salud. Además, las redes sociales y los medios de comunicación favorecen el sedentarismo y el tiempo dedicado a jugar a videojuegos o estar con las tablets, reducen de una manera considerable el tiempo para realizar actividades físicas en la calle. Todo ello puede favorecer un aumento de peso e incluso llegar a la obesidad infantil.

Los medios de comunicación y las nuevas tecnologías tienen un gran impacto en los hábitos alimenticios, lo que perjudica la salud de los niños hoy en día. Es importante controlar el tipo de publicidad que se emite, sobre todo los rangos horarios y los canales donde se hace (Díaz González., 2013).

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. TÍTULO

¡EL CLUB DE LOS NIÑOS SANOS!

4.2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

En mi Unidad Didáctica voy a tratar tres aspectos diferentes: la alimentación saludable, la higiene personal y la actividad física, todos ellos unidos al tema de “La enseñanza de una vida saludable”. Como ya he dicho anteriormente, he considerado que es muy importante para tratar

dentro de las aulas, ya que, si trabajamos buenos hábitos de vida saludable desde que son tan pequeños, perdurarán a lo largo de toda su vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), “Los hábitos alimentarios sanos comienzan en la primera infancia”, por ello considero fundamental como futura maestra, teniendo en cuenta que los primeros años de vida son cruciales para el buen desarrollo de los niños, enseñar los hábitos de vida saludable para conseguir un desarrollo holístico de los niños, la prevención de las enfermedades, y una sociedad más saludable y equitativa.

Los hábitos de vida saludable ocupan un lugar muy importante en el currículum de educación infantil, ya que pertenece a la educación en salud, un componente clave para el desarrollo integral de los niños. Los objetivos educativos de la educación infantil suelen incluir metas que se relacionan con la adquisición de hábitos saludables. Estos objetivos pueden ser una alimentación equilibrada, higiene personal, actitud positiva hacia el cuidado de la salud, actividad física...

4.3. CONTEXTO:

4.3.1. EL CENTRO:

La Unidad Didáctica ha sido llevada a cabo en el centro público CEIP Margarita Salas, ubicado en el municipio de Arroyo de la Encomienda, y más concretamente en la urbanización La Vega, una importante zona residencial iniciada hace más de 15 años donde destacan sus edificaciones siendo el tipo de vivienda predominante la unifamiliar, situada en el alfoz de Valladolid. Actualmente este municipio cuenta con 22.000 habitantes. El colegio abrió sus puertas en el año 2006, contando con un total de 217 alumnos, llegando al actual curso 2023/2024 con 604.

Aprovechando mi segundo practicum de la carrera, he tenido la oportunidad de llevar a cabo todas mis actividades dentro de un aula, por lo que ha hecho que mi trabajo sea mucho más real y enriquecedor.

El entorno sociocultural de esta localidad es amplio, ya que cuenta con muchas zonas verdes, parques, zonas deportivas, salones de actos... el nivel socioeconómico de la mayoría de las familias es medio–alto, lo que facilita que los niños puedan contar con clases particulares, extraescolares y cursos de idiomas.

El centro se compone de tres edificios, todos ellos en una misma planta, unidos por amplios pasillos. Dispone de instalaciones muy modernas y completas: biblioteca, sala de informática, laboratorio, aula multimedia, sala multiusos, sala de profesores, aula de música, gimnasio, aula de psicomotricidad, comedor escolar, pistas deportivas de juego exterior...

Y, por último, cabe destacar que el propio centro tiene un proyecto llamado **“Healthy Living”** / Vida Saludable, con el objetivo de enseñar a los niños y a las niñas, tanto en la etapa de educación infantil como la de educación primaria, la importancia de llevar una vida saludable. “Consideramos que las necesidades de aprendizaje de hoy deben incorporar la responsabilidad del alumnado en las decisiones diarias del mismo, y el conocimiento de las consecuencias que sus actuaciones tienen en su salud y en el entorno que les rodea” (PROYECTO HEALTHY LIVING By CEIP MARGARITA SALAS, s. f.)

4.3.2. ETAPA Y CURSO:

He desarrollado mi unidad didáctica con un aula del segundo curso de la etapa de la Educación Infantil (4 años). Todas las actividades han sido pensadas y adaptadas a su edad y madurez cognitiva, siempre atendiendo a aquellos alumnos que necesitasen más ayuda.

4.3.3. EL ALUMNADO:

El aula donde he desarrollado mi Trabajo de Fin de Grado cuenta con 19 alumnos, 10 niñas y 9 niños de cuatro años, algunos han ido cumpliendo los cinco años a lo largo del trimestre. Todos ellos, menos una niña, han sido escolarizados desde el primer curso de Educación Infantil, además de haber asistido previamente a la etapa de la escuela infantil (0-2 años).

Algunas **características que definen a mis alumnos** son las siguientes:

1. Diferencian y utilizan los conceptos espaciales de acuerdo a su edad.
2. Tienen las habilidades necesarias para jugar y relacionarse con otros.
3. Muestran iniciativa, curiosidad y deseo a la hora de aprender.
4. Experimentan con las posibilidades expresivas de su cuerpo.
5. Muestran actitudes de colaboración y respetan las normas.
6. Reconocen las principales emociones.

Es un grupo muy tranquilo y disciplinado, gracias a que la tutora ha trabajado desde los inicios hábitos de buen comportamiento y autonomía. Son niños muy independientes y obedientes lo que facilita, en gran medida, el aprendizaje en el aula. Todos los niños de mi aula presentan un desarrollo normalizado, pero prestamos una atención específica a los siguientes alumnos:

- Un alumno con retraso del lenguaje y con informe del Centro Base que está escolarizado en este nivel, aunque es un año mayor, por decisión de sus padres, ya que nació prematuro y tiene dificultades.
- Un alumno con retraso de lenguaje con informe del Centro Base con dificultades en la comprensión.
- Un alumno con retraso del lenguaje e informe del Centro Base.
- Una alumna escolarizada este año, de raza gitana, con visibles deficiencias en vocabulario y atención.

4.4. TEMPORALIZACIÓN:

La unidad didáctica ha sido llevada a cabo durante los meses de abril y mayo. Se compone de un total de 15 sesiones, compuestas por 17 actividades. Según como avanzaban los niños, sus motivaciones por el tema, intereses, resultados de las actividades realizadas... fui variando la duración que tenía estimada para realizar las sesiones. Finalmente pude realizar la unidad didáctica completa en 6 semanas.

A continuación, muestro la distribución temporal de las sesiones:

ABRIL						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Leyenda:

	SESIÓN 1	<u>Actividad 1:</u> PREGUNTAS SOBRE LA VIDA SALUDABLE.
	SESIÓN 2	<u>Actividad 2:</u> EL MISTERIO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
	SESIÓN 3	<u>Actividad 3:</u> ADIVINANZAS SOBRE LA VIDA SALUDABLE.
	SESIÓN 4	<u>Actividad 4:</u> “MEMORY DE LA HIGIENE, LAS FRUTAS Y LOS DEPORTES”
	SESIÓN 5	<u>Actividad 5:</u> CANCIONES SOBRE LA HIGIENE. <u>Actividad 6:</u> “CEPILLAR LA DENTADURA, MENUDA AVENTURA”.
	SESIÓN 6	<u>Actividad 7:</u> “UN ELEFANTE SIN BAÑAR”.
	SESIÓN 7	<u>Actividad 8:</u> “JUEGOS INTERACTIVOS SOBRE LA HIGIENE”.
	SESIÓN 8	<u>Actividad 9:</u> CANCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
	SESIÓN 9	<u>Actividad 10:</u> “UN DESAYUNO DE CACATÚAS”
	SESIÓN 10	<u>Actividad 11:</u> “NUESTRO HUERTO”
	SESIÓN 11	<u>Actividad 12:</u> “EL BURGUER DE LAS HIENAS” la alimentación NO saludable.
	SESIÓN 12	<u>Actividad 13:</u> “SUPERDOC JUEGA CON LA COMIDA” Juego sobre los alimentos.
	SESIÓN 13	<u>Actividad 14:</u> CANCIÓN DE LOS DEPORTES <u>Actividad 15:</u> Lectura de los cuentos “EL RINOCERONTE SEDENTARIO” y “NUNCA CORRAS CONTRA UN GUEPARDO”
	SESIÓN 14	<u>Actividad 16:</u> “CAMINANDO POR EL BOSQUE”
	SESIÓN 15	<u>Actividad 17:</u> BINGO SOBRE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

4.5. METODOLOGÍA

La metodología que he utilizado para desarrollar mi unidad didáctica sobre “La enseñanza de una vida saludable en educación infantil” ha sido un aprendizaje basado en proyectos (ABP). Esta metodología consiste en ver al maestro como mediador que propone una serie de proyectos y los niños trabajan en ellos durante un periodo de tiempo. Lo que se busca con esta metodología es que los niños desarrollen su autonomía, promoviendo la colaboración, la toma de decisiones, la organización... (Vergara, 2015).

He optado por llevar a cabo una metodología dinámica, participativa y entretenida, donde todos los alumnos puedan sentirse una parte importante del proyecto.

A lo que más importancia y valor he dado a la hora de ponerla en práctica, ha sido a la interiorización del concepto de una vida saludable por parte de todos los alumnos, que va mucho más allá de comer bien. Además, con la metodología elegida, he querido potenciar el trabajo en equipo, la tolerancia, y el respeto, atendiendo siempre a las diversidades que se encontraban dentro del aula. He realizado esta propuesta de intervención sin perder de vista las características de mis alumnos, siendo consciente de los ritmos de aprendizaje.

La unidad didáctica está formada por diferentes sesiones las cuales se dividen en actividades. Todas estas actividades cuentan con una introducción o presentación del tema a tratar (preguntas iniciales, lectura de cuentos, juegos de rol, vídeos infantiles...). A continuación, se realizará una actividad de aprendizaje, basándose en el juego manipulativo, siguiéndolo de una ficha que servirá de repaso y afianzamiento al tema tratado. Para finalizar, se realizará una evaluación mediante observación directa, portafolio de progreso y una autoevaluación.

4.6. SESIONES Y ACTIVIDADES

He dividido las actividades por sesiones. Cada sesión se ha desarrollado a lo largo de una mañana en el aula.

- **Introducción a “La enseñanza de una vida saludable”.**

La introducción consiste en poner en contexto a los alumnos para que conozcan y se familiaricen con el tema que vamos a trabajar durante todo el trimestre. Lo he desarrollado a lo largo de cuatro sesiones, realizando una actividad por cada una de ellas.

- **Sesión 1:**

Actividad 1: PREGUNTAS SOBRE LA VIDA SALUDABLE.

- ¿Qué significa llevar una vida saludable?
- ¿Cuántos días a la semana os bañáis?
- ¿Cuántas veces al día nos cepillamos los dientes?
- ¿Cuál es vuestra comida favorita?
- ¿Qué comida no os gusta?
- ¿Cuál es vuestro deporte favorito? ¿Con quién practicáis ese deporte?
- ¿Os gustan las clases de psicomotricidad? ¿Por qué?

DURACIÓN

Esta actividad tiene una durabilidad de 15 minutos, dando la oportunidad a que todos los niños puedan responder las numerosas preguntas.

AGRUPAMIENTOS

La actividad se desarrolla de manera grupal, en la asamblea.

OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades comunicativas y formas de expresión.
- Respetar el turno de palabra.
- Observar y explorar sus conocimientos.

CONTENIDOS

- Alimentación saludable.
- Higiene corporal y bucal.
- El deporte.

ESPACIOS

La actividad se desarrollará en el aula, en la zona de asamblea.

DESARROLLO

Esta actividad consiste en realizar preguntas en voz alta sobre los hábitos de vida saludable, en modo de introducción. De esta manera puedo saber el ¿QUÉ SABEMOS?, para posteriormente poder planificar el ¿QUÉ QUEREMOS SABER? Además, puedo ver qué hábitos de vida saludable siguen en sus casas, y si lo hacen de manera adecuada.

MATERIALES Y RECURSOS

- Cartulina.
- Rotulador.

- Celo.

- **Sesión 2:**

Actividad 2: EL MISTERIO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

La actividad consiste en un tarro lleno de colores, purpurina, pegatinas y tarjetas que nos esconden muchas sorpresas y secretos sobre los hábitos de vida saludable.

DURACIÓN

La actividad se desarrollará a lo largo de las semanas.

AGRUPAMIENTOS

La actividad se desarrollará de manera grupal, en la asamblea.

OBJETIVOS

- Motivarles e interesarles por el nuevo proyecto.
- Sorprenderles con la motivación del proyecto.
- Conocer los conceptos de la vida saludable.
- Distinguir los diferentes hábitos de vida saludable: alimentación, higiene y actividad física.
- Trabajar la atención.
- Respetar el turno.

CONTENIDOS

- Los conceptos de vida saludable.
- Los colores.

ESPACIOS

La actividad se desarrollará dentro del aula.

DESARROLLO

La actividad consiste en un tarro mágico que esconde secretos sobre los hábitos de vida saludable. Hay diferentes tarjetas, con colores diferentes, con los hábitos que vamos a trabajar a través de las actividades de la unidad didáctica.

Todos sacarán tarjetas dónde podrán encontrar:

- Hábitos de alimentación saludable:
 - Beber agua
 - Comer fruta
 - Comer verdura
- Hábitos de higiene:

<ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos • Ducharse • Lavarse los dientes <p>- Deportes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Fútbol • Tenis
<p><u>MATERIALES Y RECURSOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Un tarro de cristal - Purpurina y pegatinas (para llamar su atención) - Luces led - Tarjetas con los hábitos de vida saludable

• **Sesión 3:** (Anexo 2)

<p><u>Actividad 3: ADIVINANZAS SOBRE LA VIDA SALUDABLE.</u></p> <p>Once adivinanzas en total.</p>
<p><u>DURACIÓN</u></p> <p>La actividad va a durar 5 minutos por cada equipo.</p>
<p><u>AGRUPAMIENTOS</u></p> <p>La desarrollaré en grupos de cinco o seis niños, siguiendo las agrupaciones del aula.</p>
<p><u>OBJETIVOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los alimentos, los deportes y los productos de higiene referentes al proyecto. - Aprender el vocabulario sobre la vida saludable. - Adquirir progresivamente autonomía. - Trabajar la atención y la concentración. - Respetar el turno de palabra.
<p><u>CONTENIDOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentos. - Productos de higiene. - Las letras. - Las rimas.

ESPACIOS

La actividad se desarrolla en el aula, concretamente en las mesas de cada equipo.

DESARROLLO

Esta actividad consiste en decir las adivinanzas en voz alta, por grupos, para que intenten saber de qué se trata. Entre las adivinanzas hay alimentos, productos de higiene, y deportes. En un papel aparte, se irán apuntando los aciertos de cada niño, para que al final del juego podamos proclamar un ganador.

MATERIALES Y RECURSOS

- Flash cards con las adivinanzas.

• Sesión 4: (Anexo 3)

Actividad 4: “MEMORY DE LA HIGIENE, LAS FRUTAS Y LOS DEPORTES”

Tres memories diferentes: la higiene, las frutas y los deportes.

DURACIÓN

La actividad tiene una durabilidad de 15 minutos.

AGRUPAMIENTOS

La voy a desarrollar en grupos de cinco o seis niños, según están las mesas distribuidas en el aula. De esta manera, el juego será más individualizado y la atención más personalizada.

OBJETIVOS

- Adquirir progresivamente autonomía.
- Reconocer los alimentos, los deportes y los productos de higiene referentes al proyecto.
- Trabajar en la concentración y la atención.
- Relacionar los iguales.

CONTENIDOS

- Las frutas.
- Los productos de higiene.
- Los deportes.
- Los colores.

ESPACIOS

Se desarrollará en el aula, concretamente en las mesas de cada equipo.

DESARROLLO

La actividad consiste en tres memories diferentes: uno de las frutas, otro de los deportes y el último de los productos de higiene. Todos ellos tienen un color diferente, para que, en caso de que se mezclen, se puedan ordenar de manera rápida.

Jugaremos por turnos, con los tres memories diferentes.

De esta manera podrán familiarizarse con el tema de la programación didáctica de manera lúdica, además de ir adquiriendo vocabulario.

MATERIALES Y RECURSOS

- Los memories.

- **La enseñanza de la higiene en educación infantil.**

En este apartado, trabajaremos la higiene con los más pequeños, dándoles pautas para que puedan llevarlas a cabo a lo largo de toda su vida.

• **Sesión 5:**

Actividad 5: CANCIONES SOBRE LA HIGIENE

“ME LAVO LAS MANOS”

https://youtu.be/e0pecj7ZCcQ?si=8_iQWTE1ji-uyTc9

“ME CEPILLO LOS DIENTES”

<https://youtu.be/tBMr7WwTjHc?si=VVsxOiEyuKc2Tjjn>

DURACIÓN

La actividad durará unos cinco minutos.

AGRUPAMIENTOS

La actividad se desarrollará de manera grupal, en la asamblea.

OBJETIVOS

- Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.
- Introducir el tema de la higiene en la infancia.

CONTENIDOS

- La higiene.
- El ritmo y el movimiento.

ESPACIOS

Se desarrollará en el aula a modo asamblea.

DESARROLLO

Esta actividad consistirá en ponerles las canciones de la higiene. De esta manera ellos pueden conocer el tema que vamos a trabajar, además de bailar con sus compañeros.

MATERIALES Y RECURSOS

- La pizarra digital.

Actividad 6: “CEPILLAR LA DENTADURA, MENUDA AVENTURA”

(Anexo 4)

- Preguntas previas a la lectura sobre la higiene bucal ¿Qué sabemos sobre la higiene bucal? ¿Cuántas veces nos cepillamos los dientes al día? ¿Porqué es tan importante cepillarse los dientes?
- Lectura del cuento – “Cepillar la dentadura, menuda aventura”.
- Preguntas posteriores a la lectura, para comprobar si lo han atendido y la atención que han prestado para después poder evaluarlo correctamente. (Dar importancia a aquellos niños y niñas que suelen atender menos o que les cuesta más tiempo entender y aprender).
- Puzzle del cocodrilo.

DURACIÓN

La actividad tendrá una duración de una hora y media en total.

AGRUPAMIENTOS

- Las preguntas previas, la lectura del cuento, y las preguntas para valorar la atención y la comprensión se harán de manera grupal.
- La actividad sobre el puzzle del cocodrilo se desarrollará de manera individual.

OBJETIVOS

- Introducir y explicar la higiene bucal y su importancia.
- Trabajar la atención y la comprensión.
- Conocer a los personajes del libro.
- Adquirir progresivamente autonomía.

CONTENIDOS

- La higiene bucal.

ESPACIOS

La actividad se desarrollará dentro del aula.

DESARROLLO

La primera parte de la actividad consistirá en hacer una valoración inicial a todos los niños para saber los conocimientos que tienen antes de la explicación y de la lectura del libro. Para ello, en una cartulina grande les haré varias preguntas:

- ¿Qué sabemos sobre la higiene bucal?
- ¿Cuántas veces nos cepillamos los dientes al día?
- ¿Porqué es tan importante cepillarse los dientes?

La segunda parte de la actividad consistirá en la lectura del cuento **“Cepillarse la dentadura menuda aventura”**: *un cuento que trata sobre la higiene bucal, donde Alexander Risitas enseña su amigo, el cocodrilo, la gran importancia de cuidar sus dientes, además de los trucos que debe seguir para ello.*

Una vez termine de leer el cuento, les haré preguntas sobre él para valorar su comprensión y atención durante la lectura.

Y la tercera y última parte de la actividad consistirá en hacer un puzzle del personaje protagonista del cuento, el cocodrilo. Primero tendrán que colorear al cocodrilo como ellos prefieran, dejándoles volar su imaginación, unos serán verdes, otros azules e incluso rosas. Una vez hayan coloreado el cocodrilo, pasaremos a la siguiente parte que será picar el puzzle en tres partes, y cuando ya tengan todo picado les daremos otro folio en blanco, con la guía de un rectángulo, para que lo peguen en el orden correcto.

MATERIALES Y RECURSOS

Para desarrollar estas actividades necesitaremos:

- El libro de lectura “El club de los niños sanos”.
- Punzón.
- Almohadilla.
- Lapicero.
- Pegamento.
- Pinturas de colores.

• Sesión 6:

Actividad 7: “UN ELEFANTE SIN BAÑAR”

(Anexo 5)

<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas previas a la lectura sobre la higiene corporal ¿Qué sabemos sobre la higiene corporal? ¿Por qué es tan importante bañarse? - Lectura del cuento – “Un elefante sin bañar”. - Preguntas posteriores a la lectura, para comprobar si lo han atendido y la atención que han prestado para después poder evaluarlo correctamente. (Dar importancia a aquellos niños y niñas que suelen atender menos o que les cuesta más tiempo entender y aprender). - Ficha de los hábitos de higiene.
<p><u>DURACIÓN</u></p> <p>La actividad durará unos 50 minutos.</p>
<p><u>AGRUPAMIENTOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Las preguntas previas, la lectura del cuento, y las preguntas para valorar la atención y la comprensión se harán de manera grupal. - La ficha sobre los hábitos de higiene se desarrollará de manera individual.
<p><u>OBJETIVOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducir y explicar la higiene corporal y su importancia. - Trabajar la atención y la comprensión. - Conocer a los personajes del libro. - Adquirir progresivamente autonomía.
<p><u>CONTENIDOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La higiene corporal.
<p><u>ESPACIOS</u></p> <p>La actividad se desarrollará dentro del aula.</p>
<p><u>DESARROLLO</u></p> <p>La primera parte de la actividad consistirá en hacer una valoración inicial a todos los niños para saber los conocimientos que tienen antes de la explicación y de la lectura del libro. Para ello, en una cartulina grande les haré varias preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué sabemos sobre la higiene corporal? - ¿Por qué es tan importante bañarse? <p>La segunda parte de la actividad consistirá en la lectura del cuento “Un elefante sin bañar”: <i>el cuento trata sobre la higiene corporal dónde Héctor Burbujas se encuentra a una manada de elefantes preciosos y relucientes, todos menos Bruno,</i></p>

el elefante al que no le gustaba bañarse. ¡Poco a poco el niño consiguió buscar estrategias para que a Bruno le encantase el momento del baño!

Una vez termine de leer el cuento, les haré preguntas sobre él para valorar su comprensión y atención durante la lectura.

Y la tercera y última parte de la actividad, consistirá en hacer una ficha sobre los hábitos de higiene. Primero tendrán que picar los seis rectángulos con las imágenes de los objetos de higiene, para después pegarlos en la escena correspondiente. Por ejemplo, el jabón de manos, tendrán que pegarlo en el dibujo dónde se encuentra una niña lavándose las manos.

MATERIALES Y RECURSOS

Para realizar esta actividad necesitaremos:

- El libro de lectura “El club de los niños sanos”.
- Punzón.
- Almohadilla.
- Lápiz.

• Sesión 7:

Actividad 8: “JUEGOS INTERACTIVOS SOBRE LA HIGIENE”

(Wordwall) <https://wordwall.net/es>

Practicando de esta manera las estrategias educativas utilizando las TIC.

DURACIÓN

La actividad tendrá una durabilidad de unos 20 minutos para que todos los niños puedan jugar.

AGRUPAMIENTOS

La actividad se desarrollará de manera grupal, en la asamblea.

OBJETIVOS

- Trabajar los conceptos de la higiene y su función.
- Aprender a utilizar los recursos TIC.
- Desarrollar su autonomía con las tecnologías.
- Relacionar el objeto con la escena correspondiente.

CONTENIDOS

- La higiene corporal y bucal.

ESPACIOS

La actividad se llevará a cabo en el aula.
<p><u>DESARROLLO</u></p> <p>La actividad consiste en reforzar los conceptos de la higiene, dando uso a las TIC de manera educativa y responsable. Desarrollaremos la actividad de manera lúdica e interactiva, intentando conseguir que el aprendizaje sea global y significativo.</p> <p>“No se genera tampoco aprendizaje significativo si no están presentes las ideas de anclaje pertinente a la estructura cognitiva del aprendiz” (Rodríguez Palmero, 2011).</p>
<p><u>MATERIALES Y RECURSOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La pizarra digital.

- **La enseñanza de la alimentación saludable en educación infantil.**

En este apartado, trabajaremos los hábitos de la alimentación saludable, dándoles pautas para que puedan llevarlas a cabo a lo largo de toda su vida.

• **Sesión 8:**

<p><u>Actividad 9: CANCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</u></p> <p>https://youtu.be/g_aWb2C4n6o?si=G9yCwgaiSgWp5Puv</p>
<p><u>DURACIÓN</u></p> <p>La actividad durará unos cinco minutos.</p>
<p><u>AGRUPAMIENTOS</u></p> <p>La actividad se desarrollará de manera grupal, en la asamblea.</p>
<p><u>OBJETIVOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo. - Introducir el tema de la alimentación saludable en la infancia.
<p><u>CONTENIDOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La higiene. - El ritmo y el movimiento.
<p><u>ESPACIOS</u></p> <p>Se desarrollará en el aula a modo asamblea.</p>
<p><u>DESARROLLO</u></p>

Esta actividad consistirá en ponerles la canción de la alimentación saludable. De esta manera ellos pueden conocer el tema que vamos a trabajar, además de bailar con sus compañeros.

MATERIALES Y RECURSOS

- La pizarra digital.

• Sesión 9:

Actividad 10: “UN DESAYUNO DE CACATÚAS”

(Anexo 6)

- Preguntas previas a la lectura sobre la alimentación saludable ¿Qué es la alimentación saludable? ¿Cuál es vuestra comida favorita? Dime un alimento saludable.
- Lectura del cuento – “**Un desayuno de cacatúas**”.
- Preguntas posteriores a la lectura, para comprobar si lo han entendido y la atención que han prestado para después poder evaluarlo correctamente. (Dar importancia a aquellos niños y niñas que suelen atender menos o que les cuesta más tiempo entender y aprender).
- Actividad “Nuestro plato de comida” (manipulativa).
- Ficha sobre los alimentos saludables.

DURACIÓN

La actividad tendrá una durabilidad de una hora en total.

AGRUPAMIENTOS

- Las preguntas previas, la lectura del cuento, las preguntas para valorar la atención y la comprensión, y por último la actividad de “nuestro plato de comida” se harán de manera grupal.
- La ficha sobre los alimentos saludables se hará de manera individual.

OBJETIVOS

- Introducir y explicar los alimentos saludables y su importancia.
- Trabajar la atención y la comprensión.
- Conocer a los personajes del libro.
- Adquirir progresivamente autonomía.

CONTENIDOS

- Los alimentos saludables.

ESPACIOS

La actividad se llevará a cabo en el aula.

DESARROLLO

La primera parte de la actividad consistirá en hacer una valoración inicial a todos los niños para saber los conocimientos que tienen antes de la explicación y de la lectura del libro. Para ello, en una cartulina grande les haré varias preguntas:

- ¿Qué es la alimentación saludable?
- Dime un alimento saludable.
- ¿Cuál es tu fruta favorita? ¿y tu comida?

La segunda parte de la actividad consistirá en la lectura del cuento **“Un desayuno de cacatúas”**: *el cuento trata sobre una niña llamada Amelia Trotamundos, la cual siempre tenía prisa por salir de casa a vivir aventuras, sin darle importancia al desayuno, la comida más importante del día. Aquel día, Amelia, se fue a inspeccionar la selva, donde se encontró a un grupo de cacatúas las cuales estaban desayunando. Ellas mismas le ofrecieron un poquito de su saludable desayuno, a lo que la niña, por educación, aceptó. Le pareció todo tan delicioso que cada día pedía a su mamá un desayuno de cacatúas.*

Una vez termine de leer el cuento, les haré preguntas sobre él para valorar su comprensión y atención durante la lectura.

La tercera parte de la actividad consistirá en un ejercicio manipulativo: **“Nuestro plato de comida”**. Consiste en un plato donde tienen que ordenar los alimentos en tres apartados diferentes: frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal. Los niños, después de previamente haber explicado la clasificación de cada alimento, lo colocarán por orden. Con esta actividad lúdica lo que he conseguido es que los niños tengan siempre ganas de jugar y saber más sobre los alimentos. Además, aprenden el vocabulario de todos los alimentos de manera significativa. («El Juego Con Materiales Manipulativos Para Mejorar el Aprendizaje de las Matemáticas En Educación Infantil: Una Propuesta Para Niños y Niñas de 3 A 4 Años», 2003)

La última parte de la actividad consistirá en hacer una ficha donde tendrán que discriminar los alimentos saludables y los no saludables. Consistirá en colorear solamente aquellos alimentos que sean saludables, a la vez de tachar todos los que

son perjudiciales para nuestra salud (siempre explicándoles que comer de vez en cuando cosas que no son saludables es algo bueno).

MATERIALES Y RECURSOS

- Cartulina para las preguntas iniciales.
- El libro de lectura “El club de los niños sanos”.
- Material de “Nuestro plato saludable”.
- Ficha de los alimentos saludables.
- Lapiceros.
- Pinturas.
- Pizarra digital (para la explicación de las actividades).

• **Sesión 10:**

Actividad 11: “NUESTRO HUERTO”

(Anexo 7)

La actividad consiste en realizar nuestro propio huerto. Antes de comenzar a realizarla, les puse varios vídeos explicativos de cómo se cultiva en un huerto.

- <https://youtu.be/YOj3zHWh8f0?si=sWGUmVlw6XBG4e33>

- <https://youtu.be/UCSKClhyVpw?si=PrZW5gEJ7kmrLaB8>

Aprendemos el vocabulario sobre las herramientas que se necesitan y de las hortalizas que vamos a cultivar. Esta actividad es un complemento al tema de la alimentación saludable.

DURACIÓN

La actividad tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente (todos jugarán)

AGRUPAMIENTOS

La actividad se desarrollará de manera grupal.

OBJETIVOS

- Trabajar en equipo.
- Aprender el vocabulario de las verduras y el huerto.
- Desarrollar la capacidad de distribución espacial (a la hora de colocar las verduras en el mural).
- Trabajar la atención, el respeto de turnos y la colaboración entre compañeros.

<ul style="list-style-type: none"> - Observar y explorar su entorno natural.
<p>CONTENIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las verduras y el huerto. - Los colores.
<p>ESPACIOS</p> <p>La actividad se desarrollará en los pasillos del colegio y en el huerto exterior.</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>La actividad consiste en explicarles ¿Qué es un huerto? ¿Qué se cultiva en un huerto? ¿Qué herramientas necesitamos para cuidar nuestro huerto? Todo ello mediante vídeos explicativos. Además, aprenderemos el vocabulario con “Flash cards”. Una vez hayamos visto todo lo necesario, pasaremos a colorear nuestras verduras, una o dos por niño. Realizaremos un mural del huerto, pintaremos los surcos, después las verduras, y las pegaremos. Para finalizar el mural realizaremos, con material reciclado, un espantapájaros entre todos.</p> <p>Para terminar la actividad y conseguir un aprendizaje completo, los llevaré al huerto del colegio, dónde los niños podrán echar semillas de verduras e ir viendo como van creciendo a lo largo de las semanas. Todos ellos podrán manipular las herramientas de trabajo, y ver todo lo que previamente hemos estado trabajando en el aula.</p>
<p>MATERIALES Y RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pizarra digital (para los vídeos explicativos). - Las fichas de las verduras. - Pinturas de tempera. - Tijeras. - Flash cards. - Materiales reciclados (botellas, botones, papel de periódico...). - Herramientas de huerto. - Semillas de verduras.

• **Sesión 11:**

Actividad 12: “**EL BURGUER DE LAS HIENAS**” la alimentación NO saludable (Anexo 8)

- Preguntas previas a la lectura sobre la alimentación NO saludable: ¿Qué es la alimentación NO saludable? ¿Porqué es malo comer comida basura? Dime un alimento NO saludable.
- Lectura del cuento – **“El burger de las hienas”**.
- Preguntas posteriores a la lectura, para comprobar si lo han entendido y la atención que han prestado para después poder evaluarlo correctamente. (Dar importancia a aquellos niños y niñas que suelen atender menos o que les cuesta más tiempo entender y aprender).
- Actividad de los alimentos saludables y los NO saludables.

DURACIÓN

La actividad tendrá una duración de unos 45 minutos en total.

AGRUPAMIENTOS

Las actividades se realizarán de manera grupal, en modo asamblea.

OBJETIVOS

- Introducir y explicar la alimentación NO saludable y sus perjuicios sobre nuestra salud.
- Trabajar la atención y la comprensión.
- Conocer a los personajes del libro.
- Adquirir progresivamente autonomía.

CONTENIDOS

- La alimentación NO saludable.

ESPACIOS

La actividad se desarrollará dentro del aula.

DESARROLLO

La primera parte de la actividad consistirá en hacer una valoración inicial a todos los niños para saber los conocimientos que tienen antes de la explicación y de la lectura del libro. Para ello, en una cartulina grande les haré varias preguntas:

- ¿Qué es la alimentación NO saludable?
- Dime un alimento NO saludable.
- ¿Por qué es malo comer comida basura?

La segunda parte de la actividad consistirá en la lectura del cuento **“El burger de las hienas”**: *el cuento habla sobre la alimentación NO saludable. La protagonista es Sugar Calorías, una niña a la que solo le gustaba comer comida basura. Un día,*

dando un paseo, se hizo amiga de unas hienas que tenían un puesto de comida que para nada era saludable. Comió tanto, que estuvo muchos días con un dolor muy fuerte de barriga. Desde entonces, aprendió a comer sano.

Una vez termine de leer el cuento, les haré preguntas sobre él para valorar su comprensión y atención durante la lectura.

La tercera parte de la actividad consistirá en un juego grupal, que se trata de dos caras, una contenta y otra triste. Los niños, por orden, tendrán que clasificar los alimentos saludables en la cara contenta y los alimentos que NO son saludables en la cara triste. Para realizarla, haré dos grupos para que compitan entre ellos, por cada acierto, sumarán un punto, por cada error, restarán un punto. El equipo que gane se llevará una pegatina de una fruta.

MATERIALES Y RECURSOS

- Cartulina para las preguntas iniciales.
- El libro de lectura “El club de los niños sanos”.
- Material de “Las caras contentas y tristes”.

• **Sesión 12:**

Actividad 13: “SUPERDOC JUEGA CON LA COMIDA”

Juego sobre los alimentos.

(Anexo 9)

La actividad consistirá en reforzar los contenidos, ya trabajados previamente, de los alimentos, además de practicar el uso de las TIC dentro de las aulas. Es un ejercicio donde tienen que razonar e imaginarse el camino que debe seguir SUPERDOC, reteniendo información, para después dar a las flechas correspondientes e indicar bien el recorrido.

DURACIÓN

La actividad tendrá una duración de unos 30 minutos para que todos los niños puedan jugar.

AGRUPAMIENTOS

La actividad se desarrollará de manera individual.

OBJETIVOS

- Reforzar los contenidos y el vocabulario de la alimentación.
- Trabajar el uso responsable de las TIC.

- Adquirir autonomía con las nuevas tecnologías.
- Trabajar la atención, el respeto de turnos y la colaboración entre compañeros.
- Reforzar la orientación espacial de los niños.

CONTENIDOS

- Los alimentos saludables y los alimentos no saludables.
- La orientación espacial.

ESPACIOS

La actividad se desarrollará en el aula.

DESARROLLO

La actividad consiste en llevar a SUPERDOC hasta el alimento que se le indique al niño. El robot cuenta con varias teclas dónde poder pulsar:

- Flecha naranja – ir hacia delante.
- Flecha amarilla – ir hacia atrás.
- Flecha azul – girar hacia la derecha.
- Flecha morada – girar hacia la izquierda.
- Botón del OK para iniciar el recorrido con las directrices establecidas.

Los niños tendrán que pensar la secuencia que quieren seguir para llegar hasta el alimento que le haya ordenado. Para ello les facilitaremos unas tarjetas donde indicarán todas las posibilidades de fechas, ellos lo colocarán en el suelo, para posteriormente dar a los botones del robot. De esta manera trabajaremos la lógica, la orientación espacial, la atención, la capacidad de comprensión...

Los alimentos que aparecen en la cuadrícula del robot serán tanto alimentos saludables como alimentos no saludables, para que además de repasar el vocabulario, puedan discriminar entre unos y otros.

MATERIALES Y RECURSOS

- “SUPERDOC” el robot.
- La plantilla con los alimentos.

- **La enseñanza del ejercicio físico en educación infantil.**

En este apartado, trabajaremos el deporte de manera lúdica y grupal.

• **Sesión 13:**

Actividad 14: CANCIÓN DE LOS DEPORTES https://youtu.be/Rr5nAW6kOxY?si=b8iFSSsKOWHicanu
DURACIÓN La actividad tendrá una durabilidad de unos cinco minutos.
AGRUPAMIENTOS La actividad se desarrollará de forma grupal.
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.- Introducir el tema del deporte en la infancia.
CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none">- Los deportes.
ESPACIOS <ul style="list-style-type: none">- En el aula.- En el gimnasio de psicomotricidad.
DESARROLLO <p>Esta actividad consiste en ponerles una canción, de manera introductoria, sobre el deporte y la importancia que tiene y ejerce sobre nuestra salud.</p> <p>Es muy importante concienciar a los niños desde muy pequeños a cuidar su salud y a ejercitar su cuerpo. De esta manera podremos habituarles a realizar deportes en equipo o individuales.</p>
MATERIALES Y RECURSOS <ul style="list-style-type: none">- La pizarra digital.- Pelotas.- Aros.- Combas.- Luz negra.- Rotuladores.- Pintura de dedos.- Papel continuo.

Actividad 15: Lectura de los cuentos “EL RINOCERONTE SEDENTARIO” y “NUNCA CORRAS CONTRA UN GUEPARDO”

(Anexo 10)

- Preguntas previas a la lectura sobre el deporte: ¿Cuál es vuestro deporte preferido? ¿Con quien hacéis deporte? ¿Cuántos días a la semana hacéis deporte?
- Lectura de los cuentos – “**El rinoceronte sedentario**” y “**Nunca corras contra un guepardo**”.
- Preguntas para comprobar si lo han atendido y la atención que han prestado para después poder evaluarlo correctamente. (Dar importancia a aquellos niños y niñas que suelen atender menos o que les cuesta más tiempo entender y aprender).
- Actividad del guepardo.

DURACIÓN

La actividad tendrá una duración total de una hora.

AGRUPAMIENTOS

- La lectura de los cuentos se realizará de manera grupal.
- La tarea de manera individual.

OBJETIVOS

- Introducir y explicar la importancia del deporte.
- Trabajar la atención y la comprensión.
- Conocer a los personajes del libro.
- Adquirir progresivamente autonomía.
- Desarrollar habilidades físicas.

CONTENIDOS

- Los deportes.
- La salud.
- El compañerismo.

ESPACIOS

La actividad se desarrollará dentro del aula.

DESARROLLO

La primera parte de la actividad consistirá en hacer una valoración inicial a todos los niños para saber los conocimientos que tienen antes de la explicación y de la lectura del libro. Para ello, en una cartulina grande les haré varias preguntas:

- ¿Cuál es vuestro deporte preferido?
- ¿Con quien hacéis deporte?
- ¿Cuántos días a la semana hacéis deporte?

La segunda parte de la actividad consistirá en la lectura de los dos cuentos sobre el deporte. El primero de ellos **“El rinoceronte sedentario”**: *el cuento donde Gloria Velocirraporta, una niña a la que le encanta el deporte, se encuentra con Félix, un rinoceronte sedentario, al que no le gustaba moverse más allá de lo esencial. Gloria hizo reflexionar a Félix que no podía seguir así, y desde ese día empezó con un planning semanal de ejercicio físico.*

A continuación, leemos el siguiente cuento titulado **“Nunca corras contra un guepardo”**: *Marco Piesligeros era el niño que más corría de clase, pero había un problema, que este era muy presumido. Una tarde, mientras cruzaba la sabana, Marcos se encontró con el guepardo, y se atrevió a decirle que él era el que más corría de todo el mundo. Decidieron echar una carrera y, desde entonces, Marco aprendió a disfrutar de las cosas buenas del deporte sin importar quien gane o pierda.*

Una vez termine de leer los cuentos, les haré preguntas sobre ellos para valorar su comprensión y atención durante la lectura.

La tercera parte de la actividad consiste en realizar una marioneta de un guepardo. Para ello cogeremos una cartulina en blanco, pintaremos la mano de los niños con tempera amarilla y la colocaremos en la hoja. Una vez esté seco, pintaremos las orejas, la cara, la cola y las manchas del guepardo. Para finalizar recortaremos nuestro Guepardo y lo pegaremos al palo. ¡Listo para jugar!

MATERIALES Y RECURSOS

- Cartulina blanca.
- Pintura amarilla.
- Rotuladores.
- Palito de madera.
- Tijeras.

• **Sesión 14:**

<p>Actividad 16: “CAMINANDO POR EL BOSQUE” (Anexo 11)</p> <p>La actividad consiste en una clase de psicomotricidad, dirigida por mí, dónde el objetivo es descubrir el bosque.</p>
<p>DURACIÓN</p> <p>La actividad tendrá una duración de una hora.</p>
<p>AGRUPAMIENTOS</p> <p>Para realizar esta actividad dividiré a la clase en dos equipos, los truenos y las estrellas.</p>
<p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer su propio cuerpo y sus capacidades físicas. - Desarrollar habilidades comunicativas. - Trabajar en equipo. - Recordar el vocabulario de los animales del bosque.
<p>CONTENIDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - El bosque. - El ejercicio físico.
<p>ESPACIOS</p> <p>La actividad se va a desarrollar en el aula de psicomotricidad.</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>La actividad consiste en dividir a los niños en dos equipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los truenos. - Las estrellas. <p>Los niños comenzarán jugando a quitarse el pañuelo. El juego será un gran trabajo en equipo, ya que, entre todos, tendrán que proteger al país, ¡sin soltarse de las manos! A continuación, deberán usar la imaginación y viajar al mundo de los indios. Cogerán sus caballos, cada uno del color que más les guste (naranja, rosa, morado, verde...), le pondrán todos los complementos necesarios e irán galopando, por equipos, en forma de relevos, por lo que tendrán que animarse unos a los otros. Será un juego que dependerá de la coordinación de equipo.</p>

A continuación, prepararé un recorrido con obstáculos (bancos, ladrillos, palos...). Ellos deberán realizar el recorrido, y mientras les iré narrando una historia en la que los árboles que tienen que esquivar serán palos, las piedras dónde tendrán que pisar para cruzar el río, serán ladrillos de colores. Una vez crucen el río tendrán que raptar hasta el puente de piedra, que serán dos bancos unidos, y, con esto, finalizarán su recorrido por el bosque.

La siguiente actividad consistirá en realizar una canción de tribu, cada equipo la suya, con baile incluido.

Para finalizar con esta sesión de psicomotricidad, realizaremos una relajación. Pondremos música relajante y los compañeros se darán un masaje en la espalda, unos a los otros.

MATERIALES Y RECURSOS

- Material de la sala de psicomotricidad.

- “¡¡¡El club de los niños sanos ha superado el reto de aprender sobre los hábitos de vida saludable!!!”.

En este último apartado repasaremos todo lo trabajado acerca de los hábitos de vida saludable, de manera lúdica y grupal.

• **Sesión 15:**

Actividad 17: BINGO SOBRE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

(Anexo 12)

DURACIÓN

La actividad tendrá una duración de 30 minutos.

AGRUPAMIENTOS

La actividad se realizará de manera individual.

OBJETIVOS

- Reconocer las imágenes y pictogramas.
- Recordar el vocabulario de la unidad didáctica (alimentación, higiene y deportes)
- Trabajar la atención.

CONTENIDOS

- Los alimentos
- Los deportes

- Los productos de higiene
ESPACIOS La actividad se desarrollará en el aula
DESARROLLO Consiste en jugar al bingo con pictogramas sobre los hábitos saludables. Para ello, cada niño tendrá un cartón de bingo, todos ellos diferentes, y yo iré sacando las tarjetas de las imágenes correspondientes. Ellos, con un rotulador, tendrán que tachar las fichas que vayan saliendo. Quien tache todas, tendrá que decir en voz alta, ¡BINGO!
MATERIALES Y RECURSOS <ul style="list-style-type: none"> - Cartones de bingo - Rotuladores - Fichas con las imágenes.

4.7. **EVALUACIÓN DEL ALUMNADO:**

Para evaluar mi unidad didáctica sobre “La enseñanza de una vida saludable en educación infantil” voy a realizar una evaluación continua y formativa a lo largo de todo el proceso, lo que me va a permitir adaptarlo y readaptarlo para mejorar los aprendizajes de los alumnos. Como aspecto importante a tener en cuenta es que tendrá un carácter abierto y flexible. Además, será sistemática, lo que me permitirá recoger de manera continuada los datos necesarios para valorar los aprendizajes que se van produciendo. Con esta evaluación tan completa podré valorar la evolución de los niños, ya que me permite ver el antes y el después.

La evaluación consistirá en tres partes diferentes:

- Preguntas previas al desarrollo de la unidad didáctica: antes de comenzar a desarrollar las actividades de la unidad didáctica, hice unas preguntas iniciales para poder ver el conocimiento que los niños tenían sobre el tema que íbamos a tratar. Esto me hace ver de dónde parto para saber a dónde quiero llegar con ellos.
- Evaluación continua, formativa y sistemática: durante todo el desarrollo de manera didáctica y llevado a cabo una evaluación de carácter abierto y flexible, recogiendo datos de manera continua para evaluar a los niños.

- Autoevaluación: para finalizar, realicé, de manera individual, una autoevaluación sobre la unidad didáctica. Ellos tenían que ir contestándome las preguntas, mientras yo iba apuntando las que acertaban y las que fallaban. Esta es otra manera de afianzar los conocimientos y de poder asegurarme quien ha comprendido el tema tratado y quien no (Anexo 13).

5. IMPACTO DE LA PROPUESTA EN LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

“Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), constituyen un llamamiento universal a la acción, para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y mejorar las vidas y las perspectivas de las personas de todo el mundo” (Naciones Unidas (s.f.). Objetivos de Desarrollo Sostenible. La Agenda para el Desarrollo Sostenible. 17 objetivos para las personas y para el planeta.)

Ante ese llamamiento, los futuros profesores, debemos de ser uno de los motores principales de este cambio debido, entre otros aspectos, a la gran influencia que podemos llegar a tener en los niños y la concienciación que en ellos podemos generar ante los problemas presentes y futuros a los que nos enfrentamos.

Mi Unidad Didáctica tiene relación directa con el ODS 3: *Salud y Bienestar*. El objetivo principal de mi trabajo es “Trabajar con el alumnado de Educación Infantil la importancia de llevar a cabo una vida a partir de hábitos saludables”, lo que va a ayudarles a mejorar su salud ahora y en un futuro.

Dentro de cada objetivo, hay unas metas definidas, de entre las que destaco:

3.2 Para 2030, poner fin a las muertes evitables de recién nacidos y de niños menores de 5 años, logrando que todos los países intenten reducir la mortalidad neonatal al menos hasta 12 por cada 1.000 nacidos vivos, y la mortalidad de niños menores de 5 años al menos hasta 25 por cada 1.000 nacidos vivos

Si mis alumnos interiorizan la unidad didáctica propuesta, mejorarán su calidad de vida y, por ende, esta meta estará cumplida.

También mi trabajo se relaciona con el ODS 4: *Educación de Calidad*. Todo mi Trabajo de Final de Grado está enfocado a conseguir mejorar la vida de mis alumnos, presentes y futuros, aplicando las actividades que he descrito y, con ello, pretendo impartir una Educación de la más alta calidad posible y que les llegue de forma profunda para que no lo olviden nunca.

De entre las metas definidas, destaco, por relación con mi trabajo:

4.2 “De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños tengan acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y educación preescolar de calidad, a fin de que estén preparados para la enseñanza primaria”.

Los docentes debemos tener presente estos ODS y utilizar nuestra influencia en mejorar la sociedad presente y futura.

6. CONCLUSIONES

Después de haber realizado mi Trabajo de Fin de Grado y de poner en práctica mi unidad didáctica acerca de “Enseñanza de una Vida Saludable en Educación Infantil” planteado para un aula de cuatro años de Educación Infantil, puedo decir que he cumplido con los objetivos propuestos. Además, cabe destacar que he adquirido muchos conocimientos sobre la gran importancia que tienen los hábitos de vida saludable. Enseñar este tema tan importante desde que son tan pequeños es fundamental para que esos hábitos perduren a lo largo de toda su vida.

Con mi propuesta didáctica, he logrado cumplir mi objetivo general “Trabajar con el alumnado de Educación Infantil la importancia de llevar a cabo una vida a partir de hábitos saludables”. Gracias a mi tutora del practicum II he tenido la oportunidad de desarrollar todas mis actividades, comenzando con la motivación del proyecto y finalizando con una evaluación completa, lo cual me ha permitido observar todos los avances y conocimientos que los niños iban desarrollando.

Partiendo de mi objetivo general, he desarrollado varios objetivos específicos directamente relacionados con la propuesta didáctica:

- Comprender el concepto de vida saludable.
- Explicar en qué consiste la higiene, la alimentación y la actividad física.
- Enseñar y concienciar a los niños sobre la importancia de cuidar su salud.
- Desarrollar actividades en relación a los hábitos de vida saludable.

- Trabajar en equipo.
- Enriquecer su vocabulario.
- Diferenciar los hábitos saludables y los no saludables.
- Identificar los diferentes deportes.
- Conocer el uso de los diferentes productos para la higiene bucal y corporal.
- Involucrar a las familias en la educación de los hábitos saludables.
- Participar activamente en el desarrollo de actividades

Todos estos objetivos se han cumplido gracias a la previa investigación sobre el tema a tratar, además de la búsqueda de recursos educativos.

Desarrollar mi Unidad Didáctica me ha permitido tomar mayor conciencia sobre la relevancia de fomentar los hábitos de vida saludables en Educación Infantil. Es fundamental que las maestras tengan conocimientos suficientes acerca de los buenos hábitos, ya que esto influirá a las familias a que estén al día. Uno de los métodos que se llevan a cabo en casi todos los colegios es el almuerzo saludable, lo cual provoca que los padres o tutores legales se impliquen y preocupen por la correcta alimentación de los niños, evitando soluciones rápidas como la bollería industrial.

Los logros más destacados de mi unidad didáctica son los siguientes:

- Un conocimiento nutricional: los niños han podido aprender e identificar alimentos saludables, además de querer incluir en su dieta diaria fruta, verdura...
- Higiene personal: han tomado conciencia de la importancia que tiene el lavado de manos y el cuidado dental.
- La actividad física: a través de juegos y de forma lúdica han disfrutado del deporte en grupo, expresando sus emociones y desgastando la energía.

La participación activa por parte de mi alumnado ha sido un punto muy importante a lo largo del desarrollo de mi propuesta didáctica. Las actividades, diseñadas todas por mí, han permitido un aprendizaje significativo y participativo, donde cada niño podía expresarse e interiorizar de manera práctica y lúdica los conceptos de una vida saludable. Otra de las cosas que más me han gustado de desarrollar mi unidad didáctica ha sido haber fomentado un ambiente colaborativo, donde todos los niños trabajaban en equipo ayudándose unos a otros.

Es muy importante mantener y reforzar siempre estos hábitos saludables, ya que con esta unidad didáctica he podido sentar las bases para un buen desarrollo de los niños, proporcionándoles las herramientas necesarias para tomar decisiones saludables que influirán muy positivamente en su crecimiento y bienestar en el futuro.

Hace cuatro años me embarcaba en una época muy emocionante de mi vida, la Universidad. Tuve la suerte de poder acceder al grado de mis sueños, a lo que yo siempre quise ser, maestra de Educación Infantil. Durante estos años, he vivido muchas cosas, pero una de las que más me ha marcado dentro de mi carrera universitaria ha sido el Erasmus. Me fui 9 meses fuera de casa, a Palermo, y solo puedo estar agradecida con mi Universidad por haberme dado esa gran oportunidad de vivir. Sin duda ha sido la experiencia que más ha marcado mi vida.

Por último, me gustaría poder dedicar mi TFG y mi fin de carrera, en primer lugar, a mis padres y a Mía. Gracias por haberme apoyado desde el día en el que decidí matricularme en el grado de mis sueños. Gracias por haberme dado la oportunidad de formarme para lograr ser maestra de Educación Infantil. Gracias por siempre creer en mí y en mis posibilidades. Gracias por siempre estar a mi lado.

Gracias a mi familia por emocionarse en cada logro y por tener la misma ilusión que yo con esta preciosa profesión.

Quiero agradecer a mis dos tutoras de prácticas, porque me han inspirado, ayudado y empujado a seguir luchando por conseguir esa plaza soñada. Gracias Consuelo y María José por ser un gran ejemplo para mí. Nunca me olvidaré de la cantidad de cosas que he aprendido de vosotras, y que, ojalá algún día, pueda ponerlas en práctica en mi propia aula.

Dar las gracias a mis niños de prácticas por haberme permitido desarrollar mi Unidad Didáctica en su aula. Todas las actividades eran maravillosas para ellos y eso ha hecho que todo sea mucho más fácil.

Gracias Ana María, por haber sido mi tutora del TFG. Ha sido todo un placer haber compartido contigo estos meses para llegar hasta mi final de grado. Gracias por haber sido tan atenta y haberme tratado con tanto cariño siempre.

Y, por último, quiero dedicárselo a mi abuelo. Él siempre supo que yo iba a ser maestra. Estoy convencida de que estará súper orgulloso de su nieta mayor.

7. REFERENCIAS

- Aranceta, J (2000). Obesidad infantil y factores determinantes. Estudio Enkid. *XXI Jornada de Pediatría de Gipuzkoa*.
http://www.cibr.es/ka/apps/cibr/docs/07_10_2004_estudio_enKId_aranceta.pdf
- Ballesteros Arribas, J. M., Dal-Re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N., y Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista española de salud pública*, 81, 443-449.
- Bañuelos, A. T. (2000). La higiene escolar: un campo de conocimiento disputado. *Áreas. Revista Internacional de Ciencias Sociales*, (20), 73-94.
- Bejerano, F. (2009). Educación para la salud de 0 a 6 años. Cuadernos de educación y desarrollo.
- Chávez, R. & Zamarreño, J. (2016). Ejercicio físico y actividad física en el abordaje terapéutico de la obesidad y el sedentarismo. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación*, 8 (2), 215 – 230.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedfisreah/cfr-2016/cfr162g.pdf>
- Delgado, M., Arrieta, X. y Riveros, V. (2009) Uso de las TIC en educación, una propuesta para su optimización. *Omnia*, 15(3), 58-77.
- Departamento de Agricultura. Estados Unidos (1999). Pirámide de alimentos para niños de 2 a 6 años. <https://www.fao.org/3/y1669s/y1669s0g.htm>
- Diario La Capital. (2004c). Publicación de la OMS: Primer atlas sobre salud infantil y medio ambiente. Mar Del Plata; s.n; 5 Julio 2004.
BINACIS. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1215268>
- Díaz González, C. (2013) La publicidad dirigida a niños en el sector de la alimentación: Un estudio atendiendo al tipo de producto/ Food advertising targeted to children: A study on type product. *La Publicidad Dirigida a Niños En El Sector De La Alimentación: Un*

Estudio Atendiendo Al Tipo De producto/Food Advertising Targeted to Children: A Study on Type Product, 18, 175-187.

El juego con materiales manipulativos para mejorar el aprendizaje de las matemáticas en educación infantil: una propuesta para niños y niñas de 3 a 4 años. (2003). *Universidad de Valladolid, Edma 0-6: Educación Matemática en la Infancia; Vol. 2 Núm. 2 (2013) pags. 63-93.* <https://revistas.uva.es/index.php/edmain/article/view/5828/4347>

Gutierrez San Martín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación, 335, 105-126.*

Hernández López, L. P. (2012) *Autonomía personal y salud infantil.* Ediciones Paraninfo, S. A.

Lesmes, V. I. S., Ramírez, O. J. G., Parrado, Y. M., Hernández-Rodríguez, P., y Gómez, A. P. (2017). Caracterización de hábitos de higiene y ambientes en lugares de atención integral a población infantil. *Revista Da Escola de Enfermagem Da Usp, 51(0).* <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2016042103264>

Mañeru, M. (2022) *El Club de los Niños Sanos.* Ed. Libsa.

Melchor, G. S. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. Redined. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/67978>

Montessori, M. (2018). *Il metodo Montessori*

Moreno Aznar LA, Lorenzo Garrido H. (2023) *Obesidad infantil. Protoc. diagn ter pediatr.*,1, 535-542.

Moreno-Martínez, F. J., Ruzafa-Martínez, M., Ramos-Morcillo, A. J., García, C. I. G., y Hernández-Susarte, A. M. (2015). Diseño y validación de un cuestionario sobre conocimientos y hábitos en higiene corporal infantil (HYORIN®). *Atención Primaria, 47(7), 419-427.*

Morley, D., y Gally, E. (1977). *Prioridades en la salud infantil.* Editorial Pax-México.

Naciones Unidas (s.f.). Objetivos de Desarrollo Sostenible. 4 *Educación de calidad*.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/>

Oferta de Grado Uva (2023) Objetivos y competencias.

<https://www.uva.es/export/sites/uva/2.estudios/2.03.grados/2.02.01.oferta/estudio/Grado-en-Educacion-Infantil-VA-00002/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). ¿Sabías que los primeros años son una etapa clave para la alimentación de tus hijos? Recuperado de Redacción RPP:
<https://rpp.pe/campanas/valor-compartido/sabias-que-los-primeros-anos-son-una-etapa-clave-para-la-alimentacion-de-tus-hijos-noticia-1300629>.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Definición de salud*. Obtenido de Temas de salud:
<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2022). *Actividad Física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Palmero, M. R. (2004). La teoría del aprendizaje significativo. In Proceedings of the First International Conference on Concept Mapping (Vol. 1, pp. 535-544).

PROYECTO HEALTHY LIVING by CEIP MARGARITA SALAS.
(s. f.). <https://sites.google.com/view/margaritasalashhealthyliving/portada>

Retrepo, H. E. y Málaga, H. (2001) *Promoción de la Salud: Cómo construir una vida saludable*. Ed. Editorial Médica Panamericana.

Rodríguez, M. H. (2001). *Alimentación infantil*. Ediciones Díaz de Santos.

Sánchez, J y Gamella, C. (2008). Acciones comunitarias para la educación alimentaria de la población infantil y juvenil. En Majem y a Bartrina (Eds.), *Nutrición infantil y juvenil* (pp.127-135). Barcelona: Masson, D.L.

Vélez de León, Y. M. (2009) *Ayudar a los niños a tener una vida Sana*. Ed. Lulú Press, Inc

Vergara, J. J. (2015). Aprendo porque quiero. El aprendizaje basado en proyectos (ABP), paso a paso. España: SM.

ANEXOS

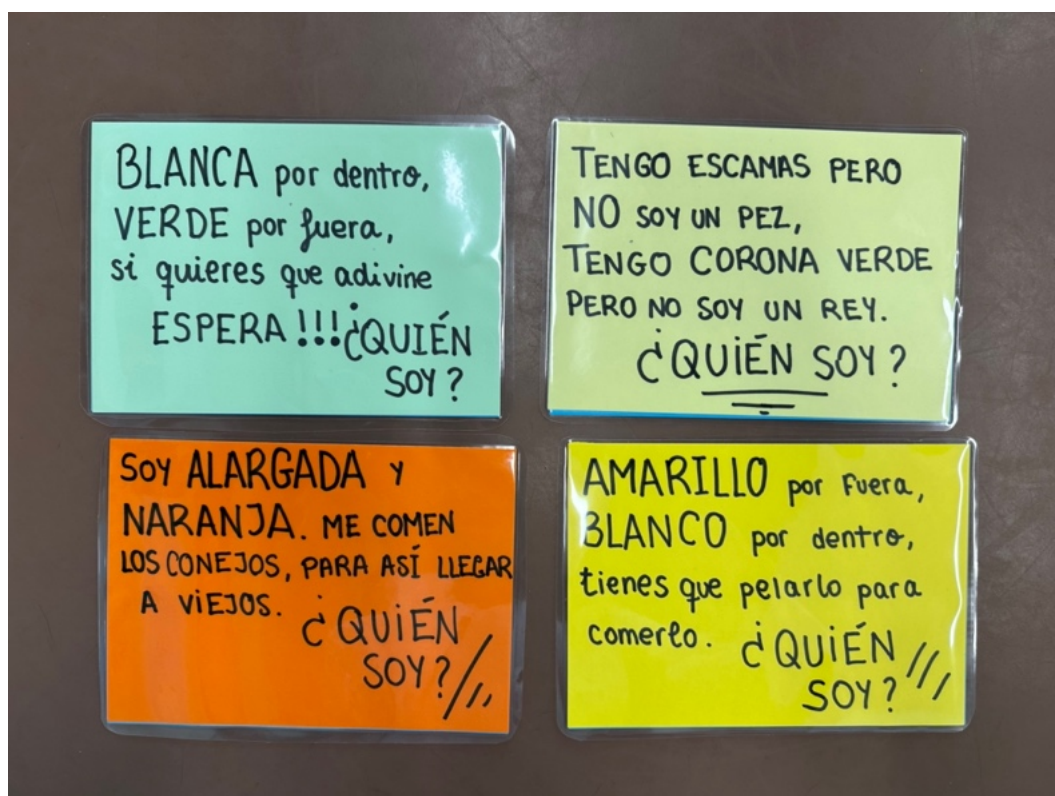
Anexo 1:

Actividad 2: EL MISTERIO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



Anexo 2:

Actividad 3: ADIVINANZAS SOBRE LA VIDA SALUDABLE



EL
HUEVO



LA
CEREZA



LA
CEBOLLA



EL
QUESO

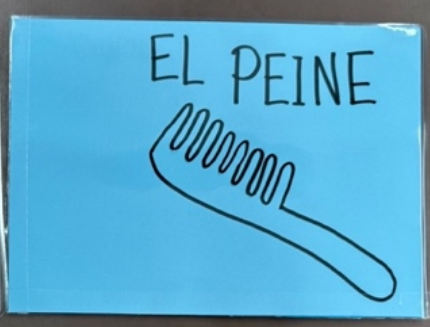


BLANCO ES,
LA GALLINA LO PONE...
CON ACEITE SE FRÍE,
Y CON PAN SE COME.
¿QUIÉN ES? //

DULCE DULCE SOY, AUNQUE
PEQUEÑITA Y COLORADA ESTOY.
TENGO SIEMPRE A MI LADO UNA
PAREJA, Y SOY DEL MISMO
COLOR QUE LAS FRESAS.
¿QUIÉN SOY?

TENGO CAPA SOBRE
CAPA; PERO SI ME LAS
QUIEREN QUITAR, NADIE
SE ESCAPA DE LLORAR
//¿QUIÉN SOY? //

SE HACE CON LECHE DE
VACA, DE OVEJA Y DE CABRA,
SABE A BESO.
¿QUÉ ES?



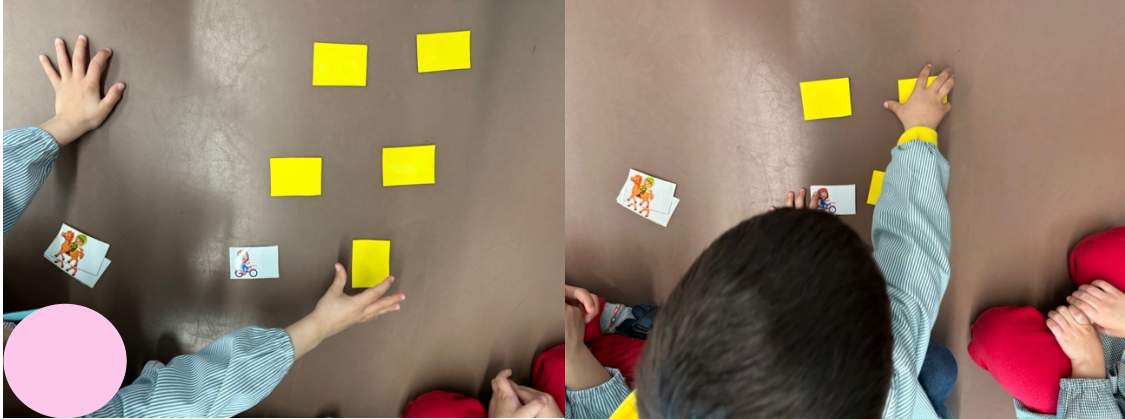
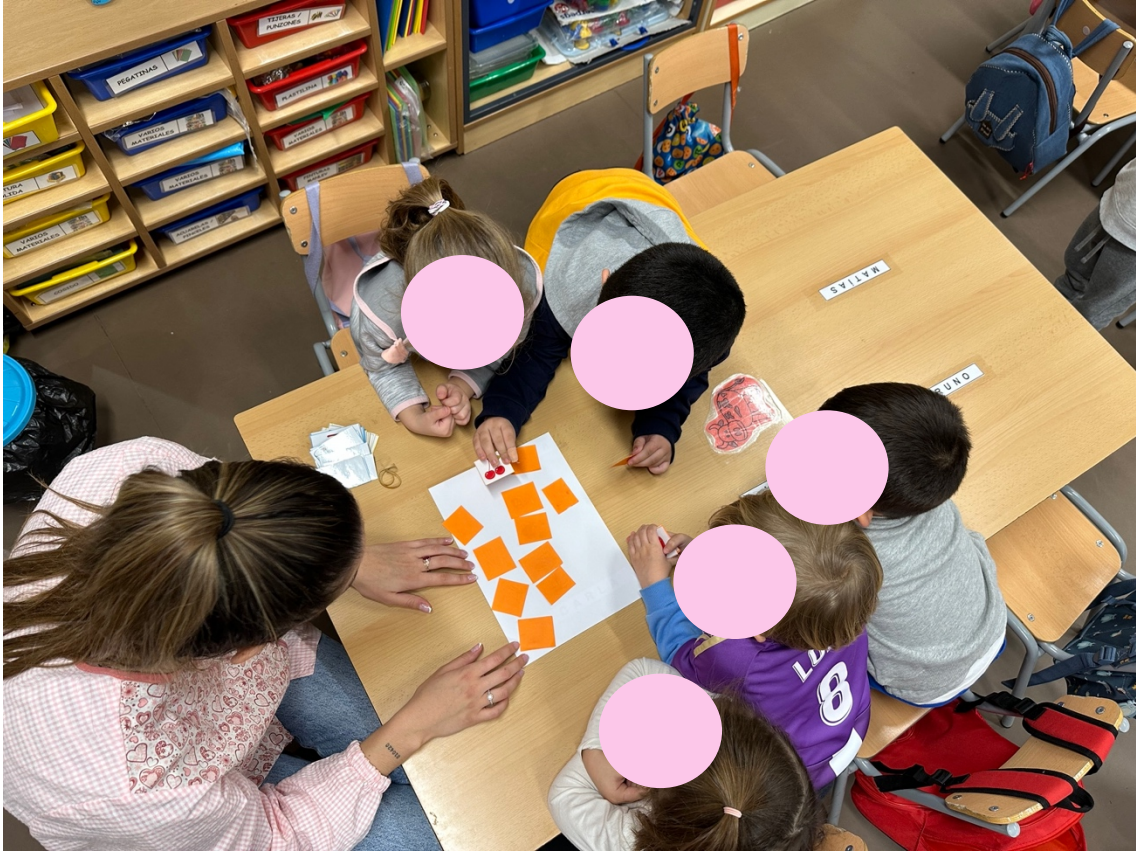
FRÍOS MUY FRÍOS
ESTAMOS, Y CON NUESTROS
SABORES A LOS NIÑOS
ANIMAMOS.
¿QUIENES SOMOS?

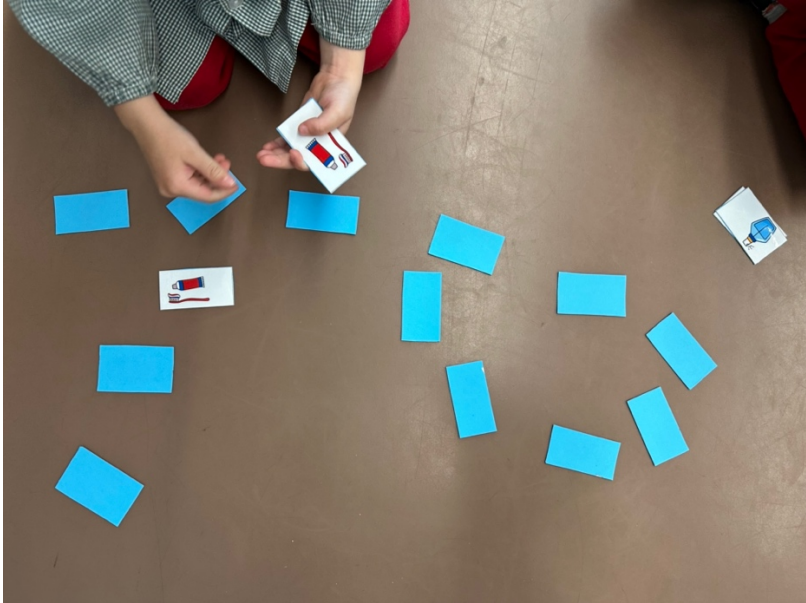
TENGO DIENTES
PERO NO MUERDO,
ME ESFUERZO Y TU
PELO DESENREDO.
¿QUIÉN SOY? //

SOY LA RESPONDEZ DEL
MUNDO, DE VEY DE VOY
VESTIDA Y NO HAY NOCHE
PARA MÍ POR QUE CONMIGO
LLEVO EL DÍA. ¿QUIÉN
// SOY?

Anexo 3:

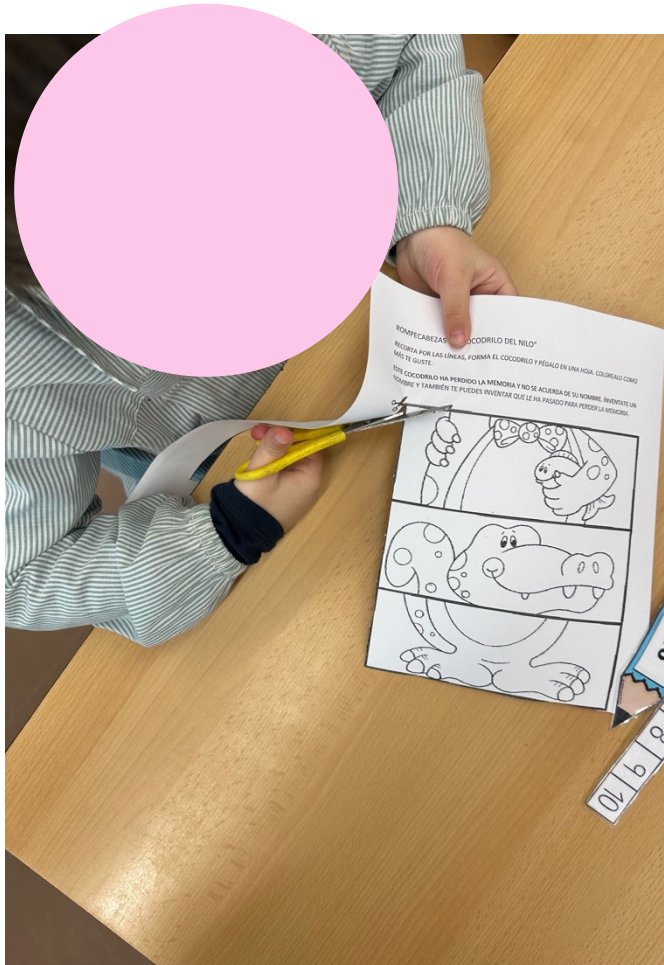
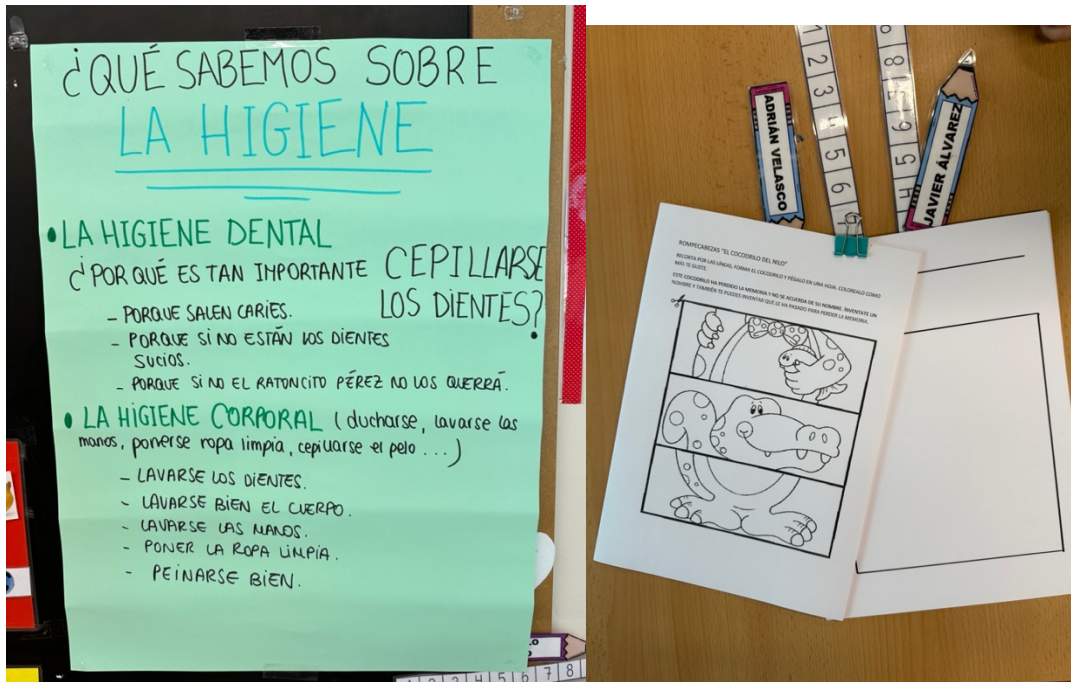
Actividad 4 – “MEMORY DE LA HIGIENE, LAS FRUTAS Y LOS DEPORTES”

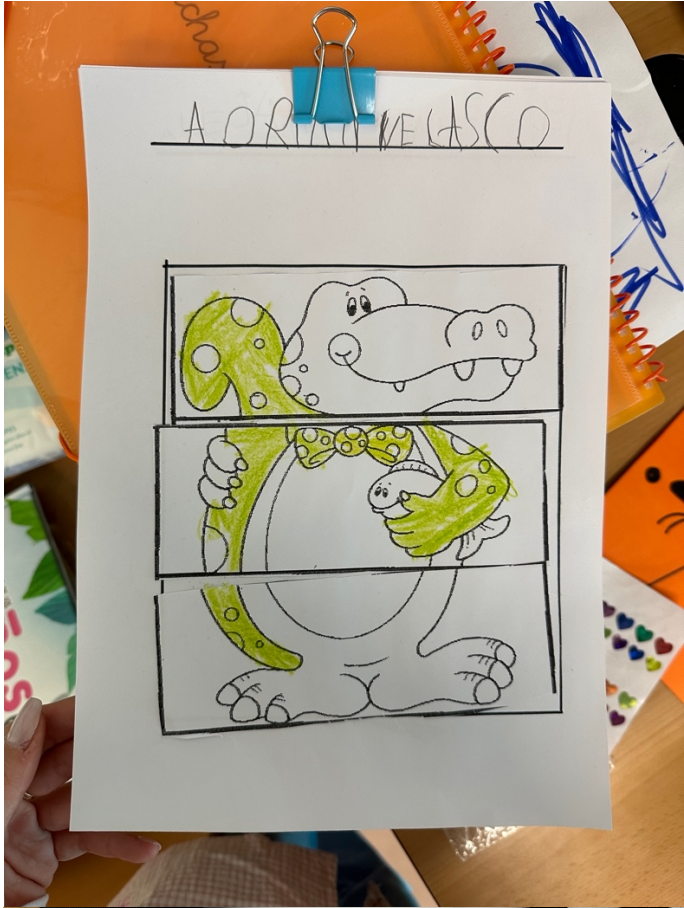




Anexo 4:

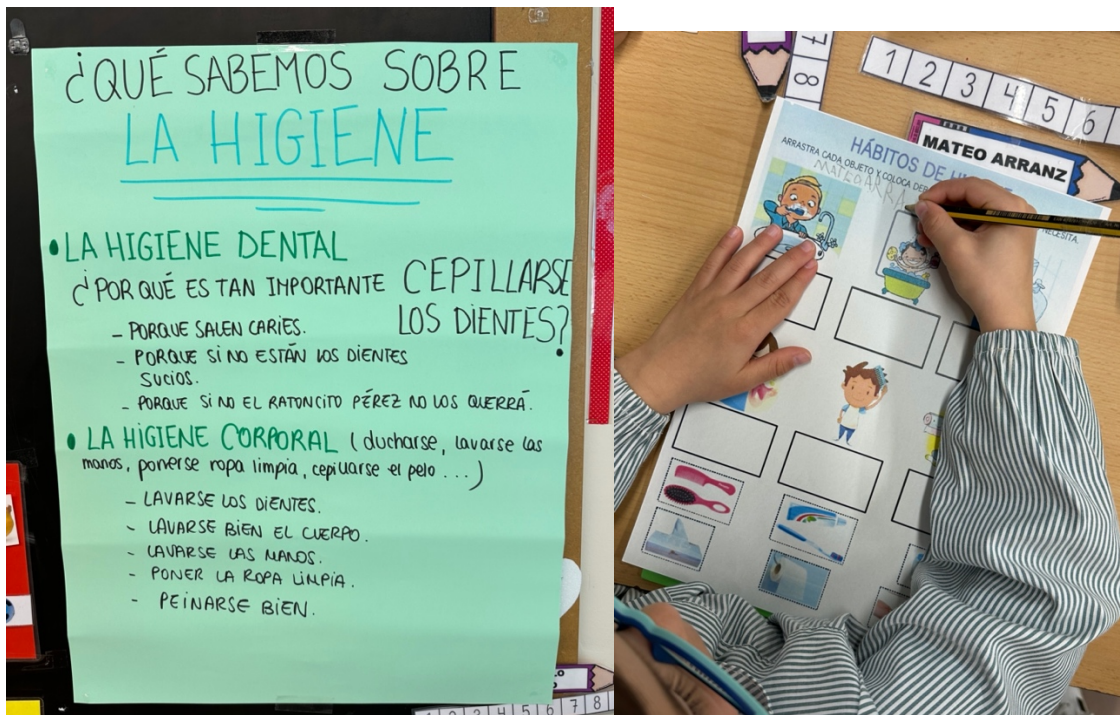
Actividad 6 - "CEPILLAR LA DENTADURA, MENUDA AVENTURA"





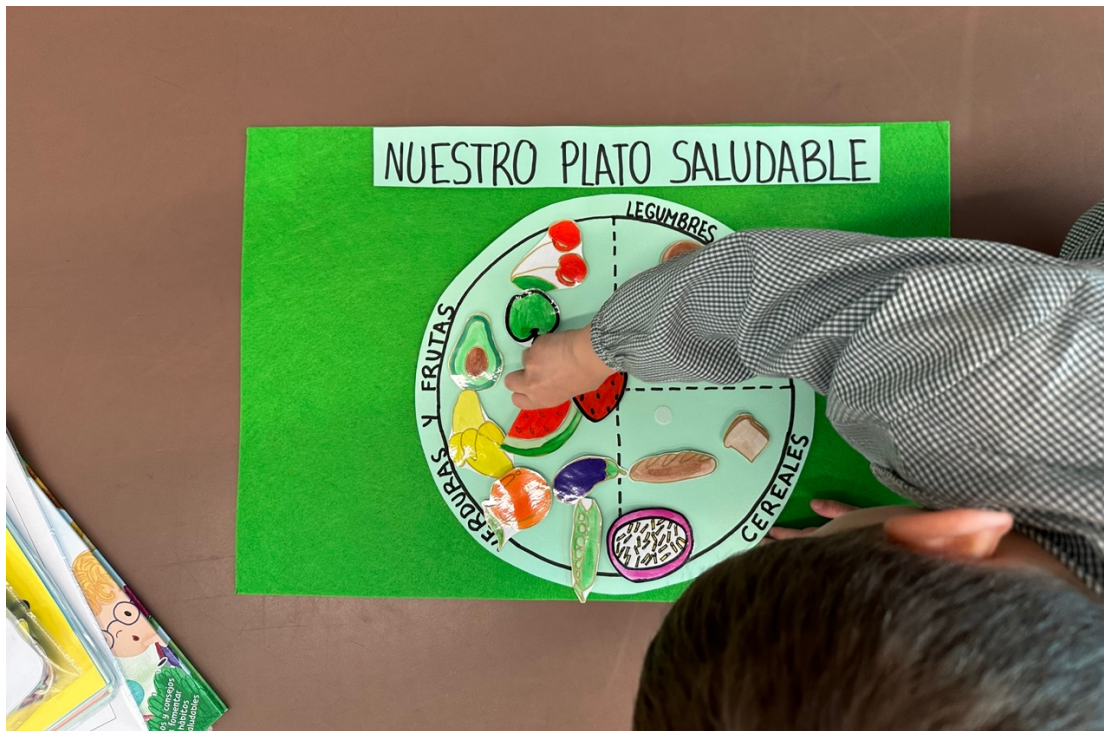
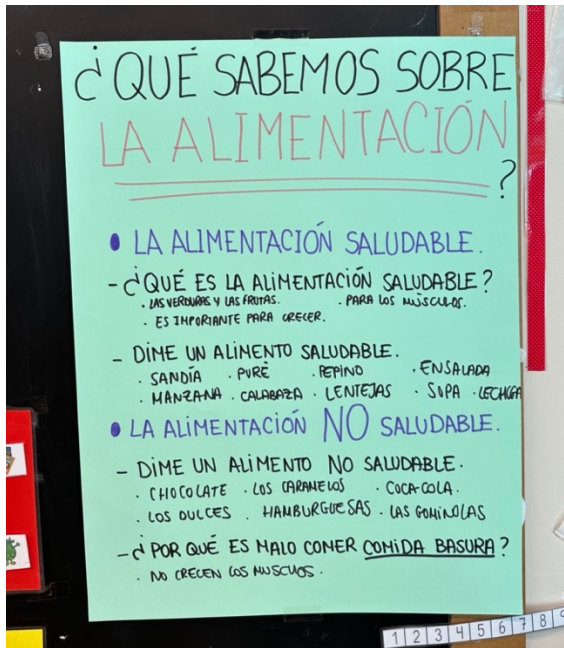
Anexo 5:

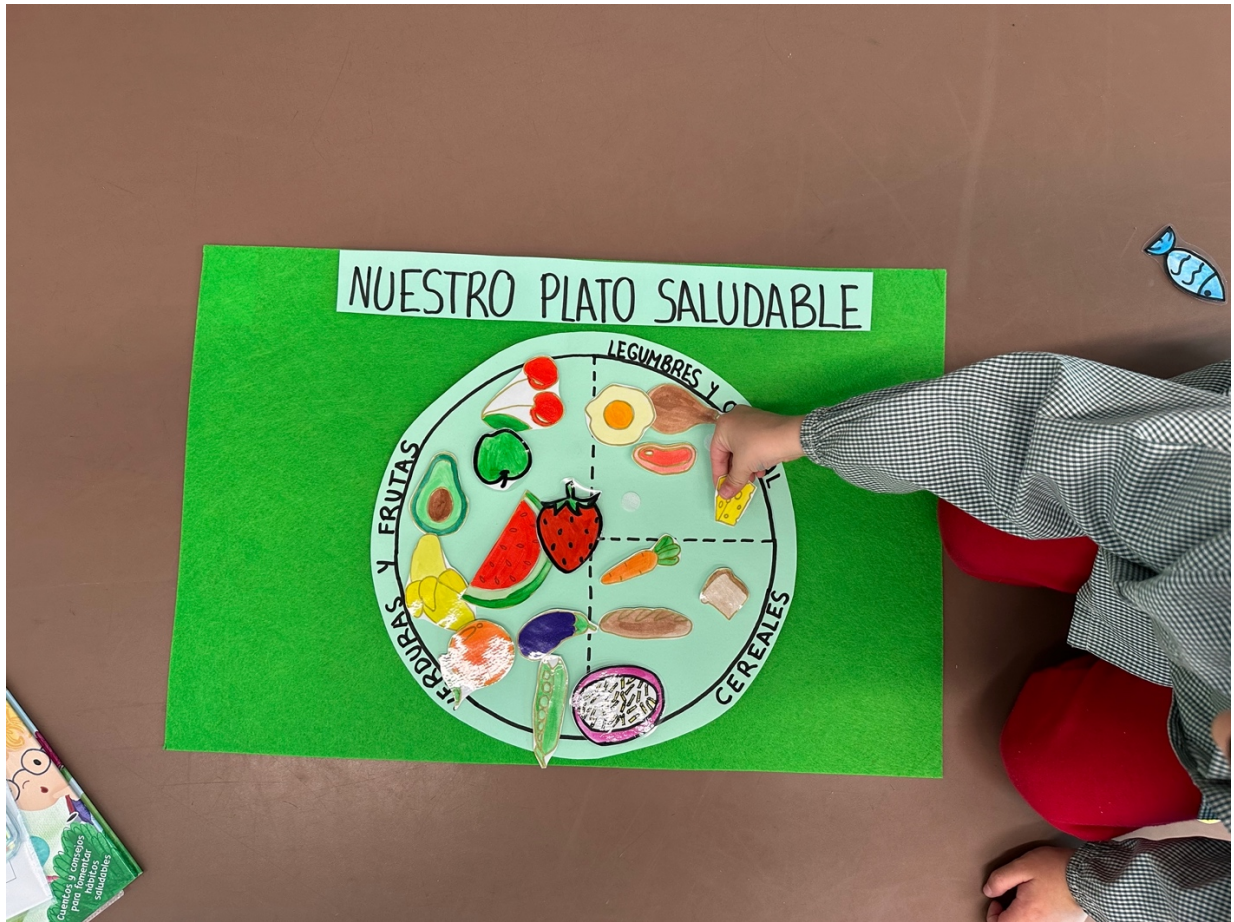
Actividad 7 - "UN ELEFANTE SIN BAÑAR"



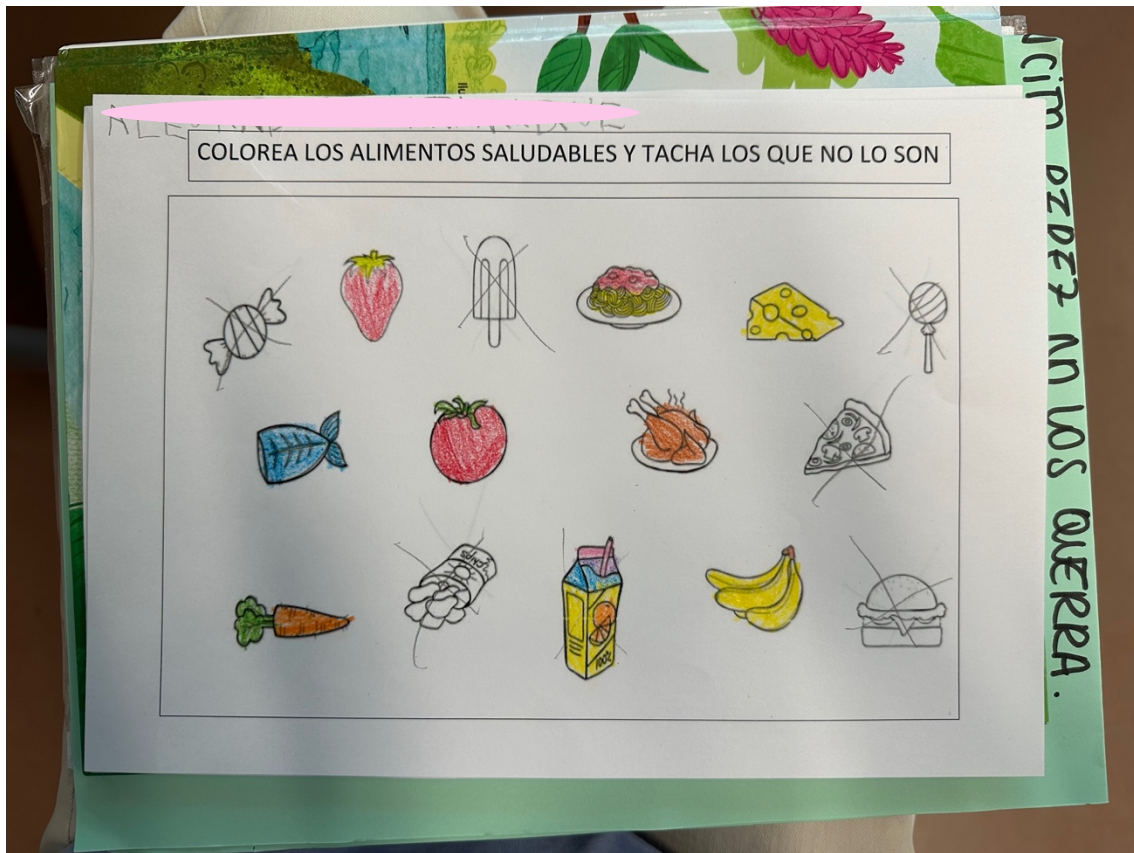
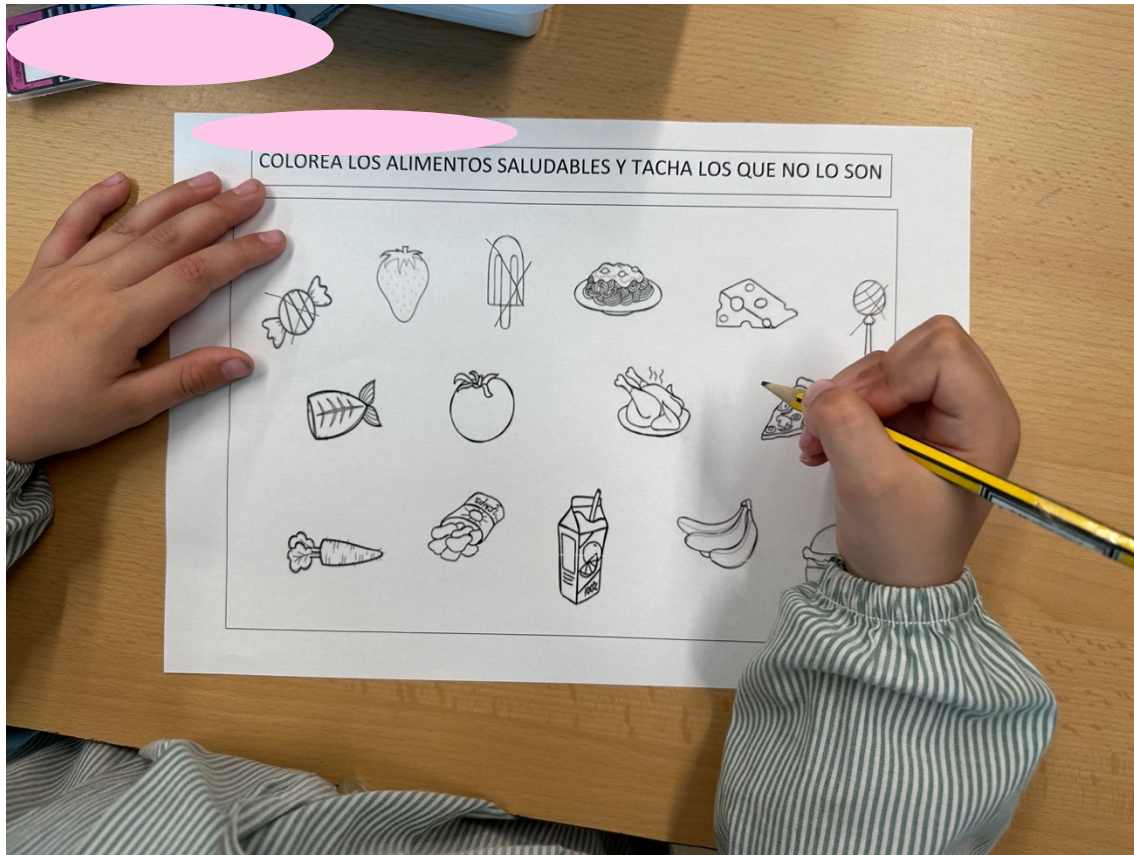
Anexo 6:

Actividad 10 - UN DESAYUNO DE CACATÚAS



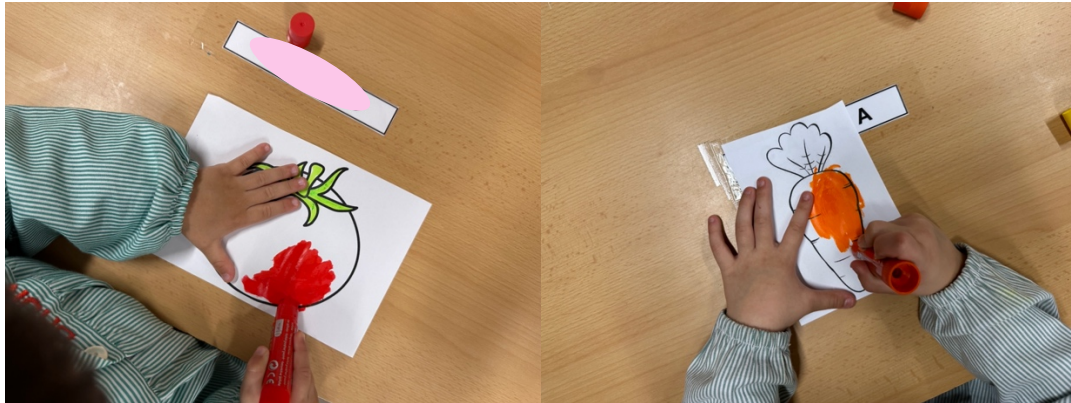






Anexo 7:

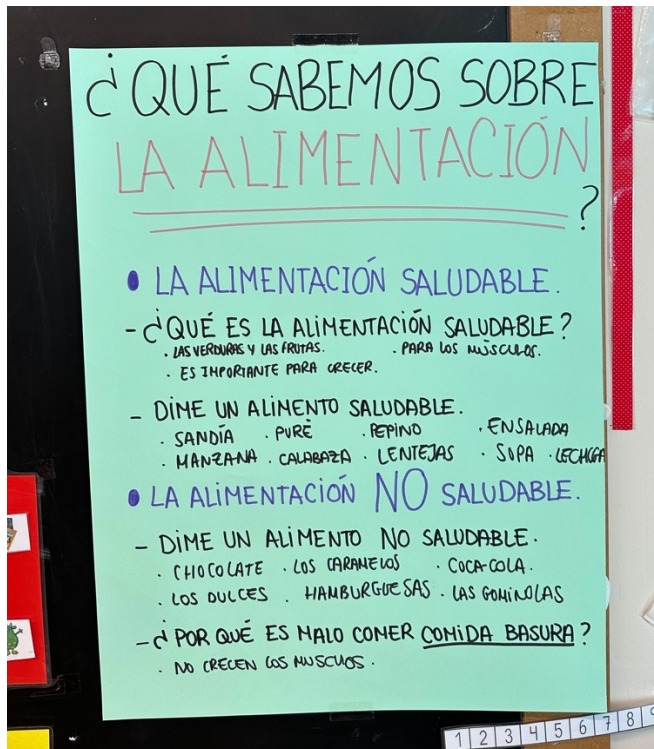
Actividad 11: "NUESTRO HUERTO"





Anexo 8:

Actividad 12 - "EL BURGUER DE LAS HIENAS" la alimentación NO saludable

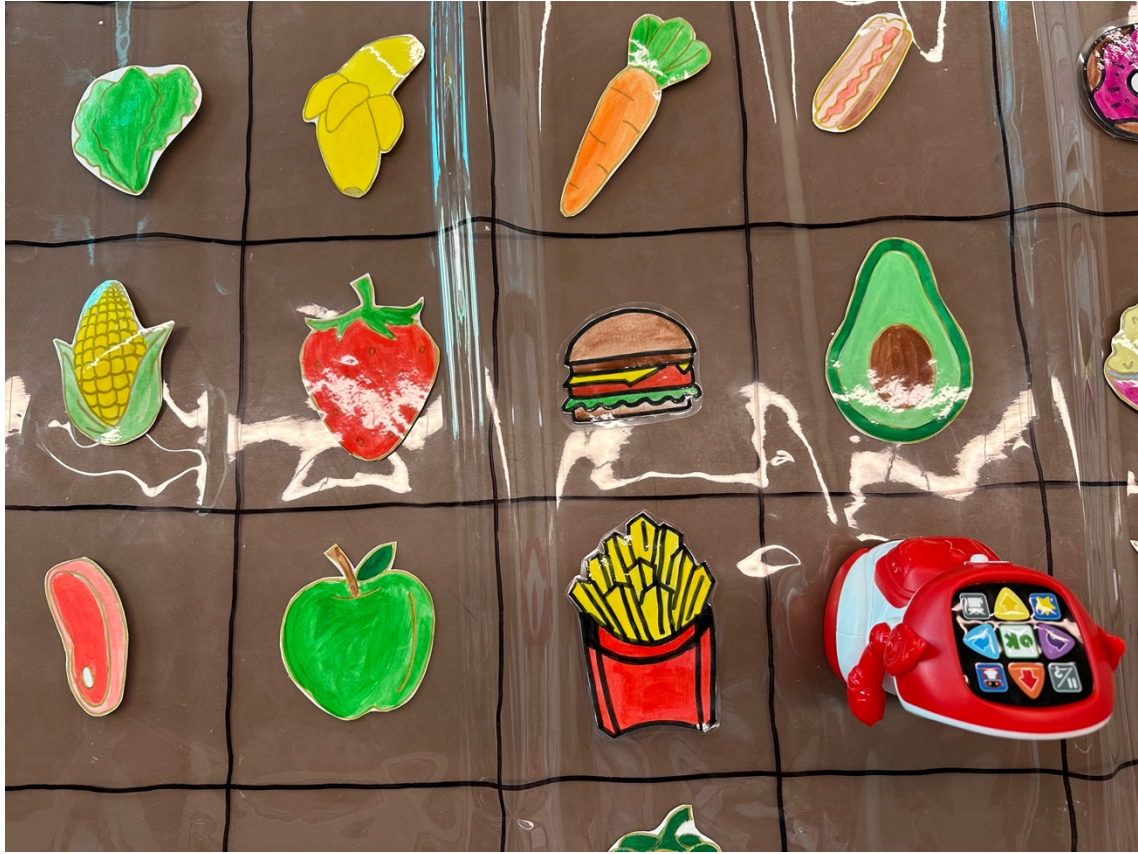




Anexo 9:

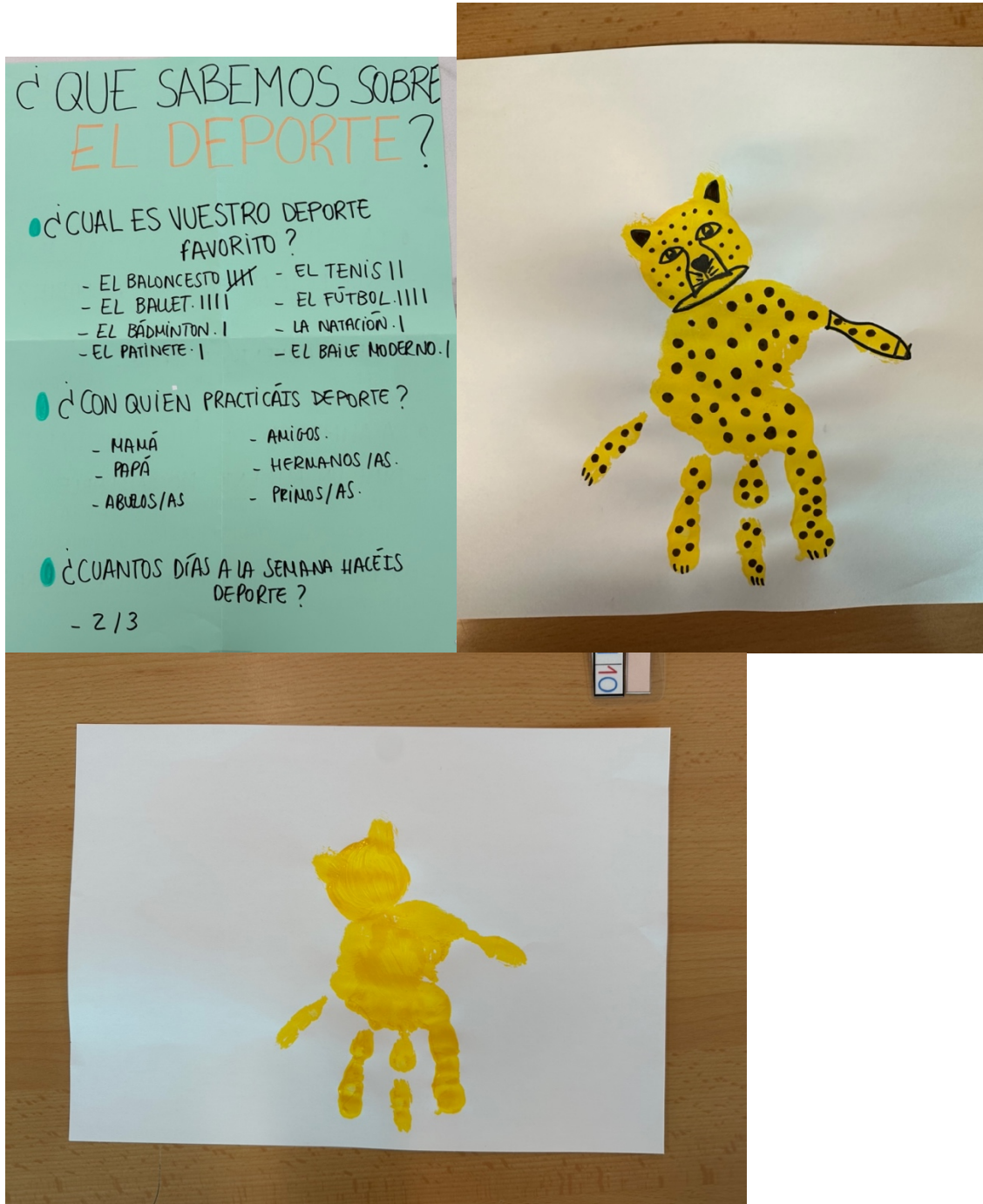
Actividad 13 - "SUPERDOC JUEGA CON LA COMIDA"





Anexo 10:

Actividad 15 - Lectura de los cuentos “EL RINOCERONTE SEDENTARIO” y “NUNCA CORRAS CONTRA UN GUEPARDO”



Anexo 11:

Actividad 16 - “CAMINANDO POR EL BOSQUE”



Anexo 12:

Actividad 17: BINGO SOBRE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



Anexo 13:

La **autoevaluación** de “La Enseñanza de una Vida Saludable en Educación Infantil”.

“LA ENSEÑANZA DE UNA VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTOEVALUACIÓN DE: _____

	SÍ	NO
LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE SON BUENOS PARA NUESTRA SALUD		
COMER FRUTA Y VERDURA NO ES BUENO PARA NUESTRO CUERPO		
HACER DEPORTE AYUDA A QUE NUESTROS MÚSCULOS CREZCAN Y SE HAGAN MÁS FUERTES		
LAVARSE LOS DIENTES 1 VEZ AL DÍA ESTÁ MUY BIEN Y ES SUFICIENTE		
COMER PIZZA TODOS LOS DÍAS ES MUY MALO PARA NUESTRA SALUD		
DUCHARNOS CON GEL Y ECHARNOS COLONIA NOS AYUDARÁ A CUIDA NUESTRA HIGIENE		
PONERNOS A ALMORZAR SIN LAVARNOS LAS MANOS ES UN HÁBITO DE HIGIENE		