



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Infantil

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**Promoción de la alimentación saludable a
través de una propuesta de intervención en
un aula de educación infantil**

Alumno:

Javier Fernández Gómez

Tutor:

Roberto Reinoso Tapia

Valladolid, junio de 2024

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	4
2.	JUSTIFICACIÓN.....	6
3.	OBJETIVOS.....	9
3.1.	OBJETIVO GENERAL.....	9
3.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	16
5.1.	CONTEXTUALIZACIÓN.....	16
5.3.	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR.....	16
5.3.1.	OBJETIVOS DE ETAPA.....	16
5.3.2.	COMPETENCIAS CLAVE.....	17
5.3.3.	CONTENIDOS.....	17
5.3.4.	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....	18
5.4.	EVALUACIÓN.....	34
5.5.	DUA.....	35
6.	CONCLUSIONES.....	37
7.	LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	40
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	42
9.	ANEXOS.....	44

Resumen

En los últimos años, la actividad física de los niños se ha visto relegada en muchas ocasiones a las sesiones de psicomotricidad o de educación física que se realicen durante la jornada escolar. El auge de los aparatos tecnológicos ha provocado que los niños cada vez sean más sedentarios, y si a esto unimos la mala alimentación que muchos de ellos siguen durante esta etapa, la situación empeora.

Este Trabajo de Fin de Grado trata de concienciar sobre la dramática situación en la que están sumergidos los niños, ya que cada año, más niños sufren sobrepeso y obesidad, situándose España como el tercer país europeo con mayor sobrepeso infantil y el cuarto en obesidad. Para ello, he diseñado una propuesta de intervención en un aula de 4 años de educación infantil. Esta propuesta consta de ocho actividades con una metodología muy variada, y con la que quiero mostrar que es posible trabajar con los más pequeños la importancia de tener una vida saludable a través del deporte y una buena alimentación.

Palabras clave: Hábitos de vida saludable, nutrición, alimentación, obesidad, Educación infantil, actividad física, deporte.

Abstract

In recent years, children's physical activity has often been relegated to psychomotricity or physical education sessions that take place during the school day. The rise of technological devices has caused children to become increasingly sedentary, and when combined with the poor diet that many of them follow during this stage, the situation worsens.

This Final Degree Project aims to raise awareness about the dramatic situation children are immersed in, as every year, more children suffer from overweight and obesity, positioning Spain as the third European country with the highest rate of childhood overweight and the fourth in obesity. To address this, I have designed an intervention proposal for a classroom of 4-year-olds in early childhood education. This proposal consists of eight activities with a very varied methodology, through which I want to show that it is possible to work with the youngest children on the importance of leading a healthy life through sports and good nutrition.

Keywords: Healthy lifestyle habits, nutrition, food, obesity, Early childhood education, children, physical activity, sport.

1. INTRODUCCIÓN

Las nuevas generaciones han cambiado la pelota por la Tablet y la manzana por el bollicao. Cada vez es más frecuente observar cómo los niños están pegados a una pantalla cuando están en la calle en vez de invertir su tiempo en jugar y socializar con otros niños, prefieren sentarse en un banco y disfrutar de los juegos on-line. Es preocupante ver que las nuevas generaciones son cada vez más sedentarias y por si fuera poco la alimentación que tienen los niños deja mucho que desear, es más fácil hoy en día ver a un niño comiendo una chocolatina o unas galletas, que disfrutando de una pieza de fruta.

Es cierto que la educación alimentaria tiene que recaer sobre las familias dado que las familias son el primer agente de socialización y por lo tanto donde se adquieren los primeros aprendizajes, uno de ellos la adquisición de hábitos alimenticios saludables. No obstante, no en todas las familias se fomenta este aprendizaje bien por falta de conocimiento o bien porque vivimos sumergidos en una sociedad de consumo y en la sociedad de la denominada turbo-temporalidad donde se tiende a comprar alimentos ya preparados en vez de invertir tiempo en confeccionar unos alimentos saludables. Por eso, la escuela como segundo agente de socialización puede resultar de gran apoyo para que los niños puedan ir adquiriendo esos valores en hábitos saludables.

La intención de este TFG es promover la alimentación saludable en las aulas de infantil a través de una propuesta de intervención creada en un aula de 4 años y cuyo objetivo es que los integrantes de esta aula tomen conciencia de la importancia de los alimentos y de su procedencia, así como a qué grupos alimentarios pertenecen o qué ofrece cada alimento al cuerpo humano.

Este trabajo va dirigido a todas las familias y a la sociedad en general, ya que deben empezar a ser conscientes de lo importante que es promover la alimentación saludable entre los niños, y no vale solo con ser conscientes de que esto es importante, sino que tienen que buscar estrategias y ponerse a trabajar para que sus hijos se alimenten adecuadamente, realicen actividad física y se olviden de las pantallas para que así puedan asentar unas bases firmes que les hagan gozar de una salud plena.

Y en especial dirigido a todos los niños, ellos son los principales protagonistas de este trabajo, y la mayoría de las veces ellos no son los responsables de su mala alimentación y de no tener conocimientos sobre los hábitos de vida saludable, por eso creo que es

imprescindible que se creen más propuestas didácticas enfocadas a la promoción de la alimentación y vida saludable en los niños para que se desarrollen plenamente.

Este TFG pretende dejar constancia de cómo ha evolucionado la alimentación de los niños a lo largo de los años, de la importancia de una buena alimentación durante los primeros años de vida y de las consecuencias que puede acarrear tanto a nivel físico como cognitivo. Para ello, se establecerá un marco teórico sobre todo lo expuesto anteriormente que dé un sentido objetivo a estos contenidos.

Seguido del marco teórico se presentará una propuesta de intervención para un aula de 4 años de un centro público, en la cual se trabaja la alimentación saludable y los alimentos enfocado al proyecto de centro de las olimpiadas.

Para terminar este trabajo, se reflejarán las posibles limitaciones que hayan surgido a la hora de redactar el TFG, así como una posible continuación de la propuesta didáctica ya planteada.

2. JUSTIFICACIÓN

Uno de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, es el de Salud y Bienestar. Lo que pretende este objetivo es garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades.

Según refleja las Naciones Unidas (2024), los Objetivos de Desarrollo Sostenible suponen un compromiso audaz para poner fin a las epidemias de sida, tuberculosis, malaria y otras enfermedades transmisibles para 2030. El objetivo es lograr la cobertura sanitaria universal y proporcionar acceso a medicamentos y vacunas seguras y asequibles para todos.

La alimentación saludable y el deporte (o la actividad física) son un pilar fundamental en la salud de los seres humanos para tener una buena salud a largo plazo. E necesario introducir los alimentos y el conocimiento de alimentación saludable en las aulas de infantil ya que es en esta etapa donde se asientan las bases del desarrollo de los niños.

El tiempo destinado a las pantallas cada vez es mayor en la población infantojuvenil española, una realidad que los aleja cada vez más de la práctica regular de actividad física, lo cual puede conllevar graves consecuencias para su desarrollo saludable a corto, medio y largo plazo (Gasol Foundation, 2023). Vivimos en una sociedad donde se pasa más tiempo jugando con una Tablet, que, disfrutando de los juegos al aire libre, lo que puede acarrear como señala el párrafo anterior graves consecuencias en el desarrollo de los niños.

Las nuevas generaciones son más sedentarias, realizan menos actividad física debido a que vivimos en un mundo contagiado por la tecnología y los dispositivos electrónicos, esto unido a una alimentación poco nutritiva, puede suponer un deterioro en el desarrollo físico y cognitivo de las nuevas generaciones.

Es importante abordar esta situación problemática en los primeros años de los niños. Durante la infancia se generan muchos de los hábitos que el niño tendrá una vez que se convierta en adulto. Por ello, una alimentación poco saludable desde esta etapa lo predispone a ser un adulto con una alimentación poco balanceada que podría traerle problemas a la salud (Ostos, 2023).

Durante mi estancia en los centros escolares donde realicé las prácticas, observé con especial atención la alimentación de los alumnos. En ambos centros existía el plan de

almuerzo semanal, donde se especificaba lo que los niños tenían que llevar cada día para almorzar en el centro. En el primer centro, donde realicé el Prácticum I, salvo un caso puntual, todos cumplían con el plan establecido en el aula, sin embargo, en el segundo centro, donde realicé el Prácticum II, ningún niño cumplía el plan semanal al completo. Lo que me sorprendió fue que algunos de ellos acudían al centro casi todos los días con algún tipo de dulce (cereales de chocolate, batidos, galletas, bollicaos, etc.), y que otros por el contrario llevaban prácticamente todos los días alguna pieza de fruta.

Los niños son los que más cantidad de alimentos ultraprocesados incluyen en su alimentación debido a que son alimentos que ya están preparados y tan solo hay que comerlos, facilitando su ingesta. Estos alimentos llevan una enorme cantidad de azúcares que hacen que sean adictivos, por lo que cuanto más joven se comienzan a ingerir, antes comienza esa adicción y más difícil resulta reducirla a largo plazo (Cabrera, 2024). Los niños se aficionan a este tipo de alimentos, debido a los aditivos que contienen, pero son los padres los responsables de evitar que la dieta de los menores se componga en su mayoría de alimentos ultraprocesados.

Para que exista una buena alimentación y unos buenos hábitos saludables en los niños se requiere un compromiso por parte de los padres o tutores, son ellos los encargados de enseñar a sus hijos lo que deben y no deben comer. Se requiere tiempo para cocinar alimentos saludables y evitar los alimentos precocinados, se requiere también tiempo y paciencia para comer con los niños, especialmente con los bebés, en muchos casos cuando los niños no quieren comer se les coloca un dispositivo electrónico con dibujos delante de ellos para que centren su atención en la pantalla y coman de manera instintiva cuando les acercamos la cuchara a la boca.

Cuando le ponemos una pantalla (televisión, tablet o móvil) lo que hacemos es lo opuesto: desconectar al niño de su cuerpo y que ponga la atención fuera, quedando “absorbido” por los dibujos. Abre la boca en automático, sin ser consciente de qué come, del sabor, de la sensación, de si está saciado o no. Por esa razón, para aprender a comer y a descubrir el mundo de los alimentos es muy importante que conecte con su cuerpo: cogiendo la cuchara (no para comer de momento necesariamente), tocando alimentos, masticando, «guarreando» un poco, sintiendo texturas, etc. Al poner una pantalla de por medio, impedimos que este proceso ocurra (Hernández, 2023).

Por ello he decidido enfocar mi TFG en torno a la alimentación saludable y la actividad física en niños de educación infantil. Considero que es un tema de vital importancia que se debe trabajar en todas las aulas tanto de infantil como de primaria, adaptando contenidos claro está, para que los alumnos tomen conciencia de manera significativa de lo importante que es tener una buena alimentación, equilibrada y variada, de ser físicamente activos y evitar el sedentarismo.

Un motivo añadido a lo que he observado durante las prácticas y por el cual también decidí abordar este tema es el proyecto que estaban trabajando este año en el centro donde he realizado el Prácticum II, “Las Olimpiadas de París 2024”. Se me ocurrió trabajar la idea de la alimentación saludable a través de una propuesta didáctica que estuviera relacionada con las olimpiadas de tal modo que los alumnos trabajarán el concepto de Salud y Bienestar desde el punto de vista deportivo y desde el punto de vista de la alimentación y la nutrición.

3. OBJETIVOS

3.1.OBJETIVO GENERAL

Crear una propuesta de intervención educativa sobre los alimentos y la alimentación saludable en un aula de cuatro años de educación infantil.

3.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Revisar e investigar la relación que existe entre la alimentación de los alumnos de educación infantil con su desarrollo físico y cognitivo.
- Transmitir a los alumnos de educación infantil la importancia de una alimentación saludable.
- Entender la estrecha relación entre la actividad física y la salud.
- Relacionar el abuso de los dispositivos móviles con los problemas en la alimentación y sedentarismo de las nuevas generaciones.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos vivos absorben los nutrientes necesarios para la vida a partir de materia orgánica o inorgánica. La función de la nutrición es la de proveer la energía necesaria para el funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos. Por un lado, este proceso ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo, en procesos macrosistémicos como la digestión o el metabolismo (Rhoton, 2023).

La alimentación es la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrarnos. Estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta (Martínez & Pedrón, 2016).

Si bien ambos conceptos están altamente relacionados, existe una diferencia clara entre ellos, la nutrición sería una consecuencia de la alimentación de los seres humanos, es decir, los seres humanos nos alimentamos de manera voluntaria eligiendo qué productos ingerir y creando nuestra propia dieta alimentaria, en cambio, los seres humanos no nos nutrimos voluntariamente, sino que esta acción surge de manera involuntaria en nuestro organismo cuando ingerimos alimentos.

La alimentación saludable es una de las bases fundamentales para el buen desarrollo físico y cognitivo de los infantes, aún más en sus primeros años de vida, ya que es aquí donde se establecen las pautas y las bases de su alimentación y de los hábitos que le acompañarán a lo largo de su vida.

Es en la etapa de educación infantil, donde se debe promover la actividad física, la alimentación saludable y los hábitos de vida saludable, ya que estos primeros años de vida son determinantes para el crecimiento y la formación de los modelos comportamentales.

La educación alimentaria y deportiva debería comenzar en el hogar familiar, y tienen que ser los padres o tutores los encargados de fomentar unos correctos hábitos de salud y una buena alimentación. Como bien sabemos, no todas las familias requieren de los mismos recursos por lo que no pueden ofrecer unos hábitos de salud adecuados a sus hijos, o bien otras familias no le dan una gran importancia a esta educación saludable.

Los profesores de infantil y primaria hacen lo posible para educar e inculcar unos hábitos de vida saludable para que los niños se desarrollen plenamente, pero sin la

colaboración de las familias es muy complicado que los niños establezcan unas bases sobre alimentación, nutrición o deporte. Por ello, cada vez más centros incorporan en sus proyectos, el reparto de alimentos saludables a los niños para que almuercen. Es una iniciativa que lleva en marcha unos cuantos años y que hace que aquellos niños que no suelen comer fruta o que no han probado una pieza de fruta nunca, comiencen a asentar de alguna manera las primeras bases de una buena alimentación.

La alimentación de los adultos depende de nosotros mismos, ya que somos libres de comer lo que queramos, también somos libres para establecer nuestras pautas de alimentación por las que se rige la dieta que elijamos consumir. Sin embargo, los niños y los bebés necesitan unos guías que les proporcionen los alimentos necesarios para que se nutran adecuadamente. Para que el ser humano goce de buena salud es necesario que se nutra adecuadamente y para que la nutrición sea adecuada es necesario alimentarse de una manera sana y equilibrada.

En 1961, entre los acuerdos del Gobierno Español con la FAO o UNICEF, surgía el Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (EDALNU). El objetivo de este nuevo programa era educar a la población española en nuevos y mejores hábitos alimentarios, además de estimular la producción y el consumo local de alimentos protectores (Trescastro-López & Trescastro-López, 2013).

La adquisición de conocimientos, la creación de hábitos, el comedor escolar, el huerto, la granja y el club escolar conforman las seis unidades educativas del sistema pedagógico de este programa ([ANEXO 1](#)). Los encargados de implementar este sistema en el aula eran los maestros, pero lo que se pretendía era que los niños junto a sus familias fueran los responsables del proceso de aprendizaje. Ya en el inicio de la segunda mitad del siglo XX se perseguía el modelo educativo de que los niños aprendieran a través de la propia experiencia y que fueran ellos los creadores de su propio aprendizaje junto con la colaboración de familias y maestros ([ANEXO 2](#)).

La Organización Mundial de la Salud (2024) estima que, en el año 2022, más de 35 millones de niños menores de 5 años sufrían sobrepeso, en África la cifra ha aumentado en un 23% desde el año 2000 y la mitad de los niños que vivían en Asia sufrían obesidad o sobrepeso.

Estamos ante una situación compleja ya que en 1990 solo 31 millones de niños y jóvenes sufrían obesidad, mientras que en el año 2022 la cifra asciende a 160 millones,

según indica la OMS (2024). La OMS ha dado a conocer que la prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España es de un 14,2%, una de las más altas de Europa. En este sentido, la OMS advierte que el sobrepeso afecta a 4 de cada 10 niños y a 3 de cada 10 adolescentes en España (Caballero y Ordaz, 2021).

Si en la década de los 60 se implementó en los centros escolares el programa EDALNU, el cual buscaba educar y mejorar los hábitos saludables de los niños y de las familias, ¿cómo es posible que cada vez haya más niños con sobrepeso y que España tenga una de las tasas más altas en sobrepeso?

Uno de los principales factores que recaen sobre el aumento de niños con sobrepeso, es el uso abusivo de dispositivos móviles y pantallas, el cual hace que haya un gran sedentarismo en las generaciones infantil. La tecnología y las pantallas forman parte de nuestra vida diaria y en muchos casos nos hacen la vida mucho más fácil y cómoda, pero a su vez están creando malos hábitos en la vida de los más pequeños. Los niños casi no disfrutan de los juguetes físicos como muñecas, balones, coches... hoy en día solo quieren dedicar su tiempo libre a jugar con la Tablet, el ordenador, la Nintendo switch o el móvil, lo que les sumerge en un estado continuo de sedentarismo.

El sedentarismo es perjudicial para una buena salud y si esto se une a una mala alimentación los problemas pueden ser muy graves en el futuro. Las nuevas generaciones están experimentando unos cambios en las conductas alimentarias que son perjudiciales para su salud en un futuro. En la mayoría de los casos los padres colocan frente a sus hijos una pantalla para que coman sin rechistar, porque tenemos muy interiorizada la idea de que los niños tienen que comer si o si y que si no comen hay que obligarles o buscar las estrategias necesarias para que coman. La realidad de esto es que situar a un niño delante de una pantalla para comer puede desencadenar en problemas futuros de mayor gravedad, ya que cuando comen por instinto sin prestar atención a lo que están comiendo, no llegan a saciarse, lo que conlleva que, si un niño no aprende a controlar lo que come, a ser consciente de lo que está ingiriendo, en un futuro tendrá problemas en la conducta alimentaria.

Cuando los niños comen delante de las pantallas, su cerebro no conecta con el aparato digestivo y con la sensación de hambre y saciedad. Por ese motivo, pueden no comer la cantidad necesaria o por el contrario comer en exceso porque no conectan con la parte del cerebro que lo regula. No son conscientes de cuanto comen ni de lo que comen.

Incluso puedes llegar a darles algo que no les gusta y ellos abrirían la boca (Górriz, 2019).

La dieta mediterránea es una de las propuestas más saludables que existen y junto con la actividad física puede prevenir enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la obesidad, entre otras.

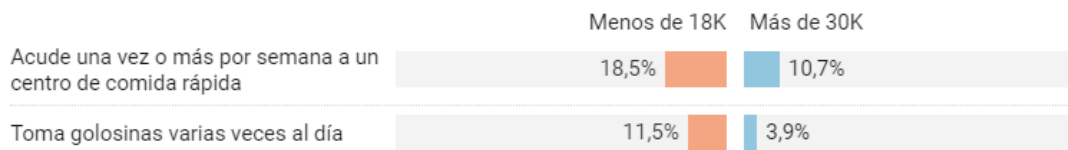
Es en casa donde se debe promover primeramente la actividad física y los hábitos alimenticios, los padres deben invertir tiempo en jugar con sus hijos y les deben proporcionar espacios donde se puedan mover. Es función también de la familia ofrecer a los niños y darles disponibilidad para que consuman una dieta mediterránea alejada de bollería y alimentos ultraprocesados.

Una buena alimentación es fundamental para el desarrollo cognitivo de los niños en edad infantil. Proporcionar una dieta balanceada y rica en nutrientes no solo favorece el crecimiento físico, sino que también es crucial para el desarrollo intelectual y emocional. Por lo tanto, es esencial que padres, educadores y responsables de la salud infantil promuevan hábitos alimenticios saludables para asegurar el bienestar integral de los niños.

Es necesario educar a los niños en la alimentación saludable, ellos deben ser conscientes que hay que consumir una dieta rica en frutas y verduras, que nos aportan vitaminas para que sus órganos y su cuerpo funcionen estupendamente para que puedan aprender nuevas cosas y los protegen de enfermedades. También es importante añadir a nuestra dieta el consumo de carnes y pescados los cuales hacen que tengamos unos músculos fuertes y resistentes y también es muy importante consumir alimentos que aporten energía para poder realizar cualquier tipo de tarea.

La educación alimentaria debe ser tarea de los hogares y las familias, pero los profesores deben educar en las aulas acerca de la alimentación saludable y la actividad física, ya que son muchos los niños que no disponen de los recursos suficientes y de las condiciones idóneas para tener una adecuada alimentación.

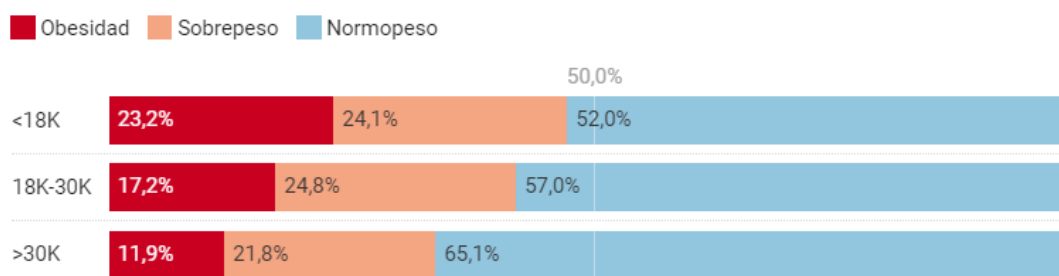
A través del estudio Aladino (AESAN, 2019), el Ministerio de Consumo y Sanidad ha mostrado la estrecha relación que mantienen la obesidad con las rentas de las familias españolas.



Fuente: [Ministerio de Consumo, Informe ALADINO 2019](#) • Creado con [Datawrapper](#)

Figura 1. Más comida basura entre las familias pobres

A través de esta primera gráfica observamos que las familias que tienen una renta inferior a 18.000 euros, lo que se considera una familia humilde, son las familias que acuden con mayor frecuencia a establecimientos de comida rápida o comida basura, más vulgarmente conocida. También se observa que son los hijos de estas familias los que toman golosinas más veces al día.



Fuente: [Ministerio de Consumo, Informe ALADINO 2019](#) • Creado con [Datawrapper](#)

Figura 2. La renta, un factor clave en el sobrepeso infantil

En esta segunda gráfica se estudia la relación entre la renta media bruta anual que ingresan las familias con el porcentaje de obesidad, sobrepeso y normopeso de los niños y observamos claramente que el mayor porcentaje de niños con obesidad pertenece a las familias que ingresan menos de 18.000 euros brutos al año. Aunque el mayor porcentaje de niños con sobrepeso se encuentre en las familias que ingresan entre 18.000 y 30.000 euros brutos años, si sumamos los porcentajes de los niños con obesidad y los niños con sobrepeso de las familias que se encuentran por debajo de 18.000 euros vemos que son prácticamente el 50% de los niños que pertenecen a familias humildes.

Estos datos sorprenden debido a que son las mismas familias, aquellas mas pobres, las que deciden gastar su dinero en comida poco saludable, que frecuentan restaurantes de

cadena que promueven la comida basura. Dando así por hecho que estas familias no invierten tiempo ni dinero en promover hábitos de vida saludable en la educación de sus hijos.

Por todo esto, sería necesario implementar en el aula estrategias y propuestas de carácter lúdico que fomenten la motivación y el interés por seguir unas pautas de vida saludable, aprender alimentación sana y actividad física.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1.CONTEXTUALIZACIÓN

Esta propuesta didáctica va dirigida al alumnado de educación infantil del centro escolar CEIP Lola Herrera, en Tudela de Duero, Valladolid. La propuesta está planteada para el aula de 2º de infantil, un aula de 14 niños de 4 años. Esta propuesta didáctica es un reto para trabajar en el aula, ya que los contenidos pueden ser algo extensos y la atención de este grupo no es especialmente buena.

5.2.TEMA Y JUSTIFICACIÓN

El tema de esta propuesta es “La alimentación y el deporte”. La idea de este tema surgió a raíz del proyecto de las olimpiadas que están realizando en el centro y en el aula. Tras bastante tiempo pensando qué hacer y cómo enfocararlo, se me ocurrió la idea de trabajar la alimentación saludable, un pilar fundamental para el ser humano y aún más para los deportistas. Aprovechando el proyecto de las olimpiadas pensé en introducir conocimientos sobre una alimentación saludable para que los niños tomen conciencia que para hacer deporte como los deportistas olímpicos también es necesario tener una buena alimentación. En la propuesta he planteado 8 actividades que hablan sobre los tipos de alimentos, la alimentación saludable, partiendo de las olimpiadas y los deportistas.

5.3.FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

5.3.1. OBJETIVOS DE ETAPA

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- 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.

- Iniciarse en habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, el gesto y el ritmo.

5.3.2. COMPETENCIAS CLAVE

En este apartado citare de manera global las competencias clave que se trabajan en la propuesta didáctica.

- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia emprendedora.
- Competencia ciudadana.

5.3.3. CONTENIDOS

En este apartado presento todos los contenidos que se trabajan a lo largo de las 8 actividades de la propuesta didáctica.

I. CRECIMIENTO EN ARMONÍA

C.- Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.

- Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.

II. DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad

- Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre experiencias previas y nuevas; andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.

III COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD

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

- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno, escuchar activamente y mantener el tema de conversación.
- Aumento del vocabulario a través de proyectos, conversaciones, situaciones de aprendizaje y textos literarios. Distintas categorías y relaciones semánticas.

D.- Aproximación al lenguaje escrito

- Asociación fonema-grafema. Sonido y grafía de las vocales y consonantes mayúsculas respetando el proceso evolutivo.
- Uso de algunas convenciones del sistema de la lectoescritura como: direccionalidad, orientación y organización del espacio más acotado.
- Intención comunicativa y acercamiento a las principales características textuales y paratextuales (título, imágenes). Primeras hipótesis para la comprensión con mediación del adulto.

G.- El lenguaje y la expresión plásticos y visuales.

- Diferentes elementos (color), técnicas (recortado) y procedimientos plásticos.
- Materiales específicos e inespecíficos, posibilidades expresivas y creativas. Respeto y cuidado de estos.
- Obras plásticas: satisfacción por las producciones propias y colectivas, respeto hacia las de los demás e interés por comunicar proyectos y resultados.

I.- Alfabetización digital.

- Aplicaciones y herramientas digitales con distintos fines: comunicación, aprendizaje y disfrute.

5.3.4. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Tabla 1. Descripción de la actividad 1

ACTIVIDAD 1: LOS ALIMENTOS, PROCEDENCIA Y FUNCIÓN		
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
La metodología de esta primera actividad es una metodología basada en fichas, para poder tener una idea clara de la base que tienen los niños antes de empezar con la situación de aprendizaje de los alimentos.	Miércoles, 17 de abril, después del recreo. 12:30 – 13:50 Jueves, 18 de abril antes del recreo. 10:00 – 11:30	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de los grupos de alimentos (cereales, verduras, hortalizas y frutas). • Relacionar el deporte con la alimentación saludable. • Comprender la idea de que los alimentos saludables son necesarios para nuestro cuerpo. • Realizar la grafía inicial correspondientes a cada imagen.
AGRUPACIONES DE ALUMNOS/AS		RECURSOS
Todo el grupo clase en la asamblea en el momento de presentar la actividad y separados en dos subgrupos a la hora de realizar la ficha. Los subgrupos se hacen partiendo de que cada niño tiene su sitio asignado en una de las dos mesas que hay en el aula		<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint • Ficha en papel
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Comenzamos la sesión con un acercamiento a los alimentos, partiendo de la base del proyecto “las Olimpiadas”. Los alimentos de los que hablaremos en la actividad procederán de diferentes países que participen en las Olimpiadas París 2024. A través de un PowerPoint se presentarán fotos de los alimentos con alguna descripción sobre su procedencia y sus propiedades.</p> <p>La idea es presentar a modo general los alimentos, exponemos cinco alimentos entre los que se encuentran hortalizas, verduras, frutas y cereales. Se habla de qué continente viene cada uno y de qué país, aprovechando para repasar la idea de los aros olímpicos (cada aro corresponde a un continente).</p> <p>Empezamos hablando sobre qué continentes conocen, y si saben de algún país que participe en las olimpiadas, tras esto se les explicará que para participar en las olimpiadas es necesario hacer ejercicio y también comer alimentos saludables. Cada alimento presentado tiene una función para nuestro cuerpo y organismo, por lo que se les explica que las zanahorias son buenas para los huesos, para que se hagan fuertes ya que los deportistas necesitan tener fuerza para lanzar la jabalina, hacer salto de longitud, etc. A través de las propiedades de los alimentos incluimos el nombre de algún deporte para que asocien los alimentos saludables con los deportes olímpicos.</p> <p>Para hacer más atractiva la presentación he escogido la explicación de por qué las zanahorias antes eran moradas y ahora son naranjas.</p>		

Tras esto haremos un repaso sobre qué alimento es bueno para cada órgano o actividad. Para que esta tarea no sea muy compleja proyectaremos el documento en la pizarra digital y los niños irán saliendo de uno en uno a completarla, para después hacerla con el lápiz cada uno en su sitio.

La ficha consiste en dos columnas con cinco imágenes de alimentos y órganos, a cada lado de la imagen aparecerá un cuadrado en el que tendrán que escribir la primera letra de la palabra, y después tendrán que unir cada alimento con su órgano o actividad correspondiente.

MATERIAL EVALUADO E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

El material evaluado será la ficha y se observará si han realizado correctamente lo que se les pedía, si han necesitado ayuda, o han sabido hacerlo solos.

La evaluación será por observación, en la primera parte se irán haciendo preguntas sobre lo que se está hablando para ver si están prestando atención a los recursos visuales.

La evaluación de esta actividad ha sido favorable. Debido a algún imprevisto con el tiempo he tenido que realizar la actividad en dos días diferentes, es todo un reto ya que la explicación y la parte más teórica de los conceptos que se impartieron se realizó el primer día y el segundo día se hizo la ficha. Antes de comenzar con la ficha el segundo día recordamos un poco los alimentos, órganos, propiedades... que ya habíamos visto, esto se hizo preguntando a los niños algunas cuestiones, como, por ejemplo:

¿Os acordáis de qué continente venía la naranja?

¿Quién me dice para qué órgano era bueno el pan?

¿Qué eran las acelgas, verdura, fruta o cereal?

Esto me ha servido para evaluar la atención y si han adquirido algún conocimiento sobre la actividad que he planteado.

A la hora de hacer la ficha en la pantalla no han tenido ningún problema para rellenar las letras y unir las imágenes, ha habido niños que han entendido la actividad a la perfección y han adquirido los conocimientos que pretendía.

ANEXO 4

Tabla 2. Descripción de la actividad 2

ACTIVIDAD 2: LOS GRUPOS DE ALIMENTOS		
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Metodología basada en aprendizaje global y manipulativo para la primera parte de la actividad y por fichas en la segunda parte.	Jueves 25 de abril, después del recreo. 12:30 – 13:50	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de los grupos de alimentos (cereales, verduras, hortalizas y frutas). • Fomentar la creatividad a través del dibujo libre de los alimentos. • Realizar las grafías de los alimentos. • Trabajar conceptos del mundo de las olimpiadas (medalla, pódium, competición, trabajo en equipo...) • Fomentar el trabajo en equipo
AGRUPACIONES DE ALUMNOS/AS		RECURSOS
Todo el grupo clase en la asamblea en el momento de hacer la primera parte de la actividad y separados en dos subgrupos a la hora de realizar la ficha. Los subgrupos se hacen partiendo de que cada niño tiene su sitio asignado en una de las dos mesas que hay en el aula		<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes de alimentos • Palos de helado • Bandejas de colores • Medallas olímpicas • Fichas
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Para la primera parte de la actividad nos colocaremos en la zona de la asamblea, aquí explicaremos qué son los alimentos energéticos, reguladores y plásticos, y qué alimentos se encuentran dentro de estos grupos...</p> <p>Después de la introducción comenzaremos con el aprendizaje manipulativo y global, a través de unas imágenes o dibujos impresos los niños observarán diferentes alimentos, de uno en uno irán cogiendo un dibujo y con ayuda del profesor y de preguntas, deberán colocar el alimento en una de las tres bandejas que tendrán delante, la roja, la amarilla y la verde. De esta manera irán interiorizando qué es cada cosa para que en actividades posteriores puedan utilizar estos conocimientos adquiridos. En caso de que a algún niño le cueste se pedirá ayuda a sus compañeros para que entre todos le indiquen dónde colocar el alimento. Cada bandeja tiene un color diferente basándonos en los colores de la rueda de los alimentos.</p> <p>En la siguiente parte, pasaremos a la zona de trabajo, donde se le entregará a cada alumno una ficha en la que tendrán diferentes apartados bordeados cada uno con los colores de la actividad anterior, para que asocien por ejemplo que en la bandeja roja están las carnes y huevos, en la verde las fruta, etc. En la ficha deberán dibujar en cada recuadro el alimento que ellos consideren, es decir, en el recuadro verde tendrán que dibujar una verdura, en el rojo un yogur, etc. Al lado de cada alimento dibujado deberán</p>		

escribir el nombre del alimento respetando el proceso evolutivo de cada uno para trabajar las grafías, para ello pueden fijarse en los carteles de los alimentos y sino con la ayuda del profesor.

En cada bandeja habrá un letrero con la categoría de alimentos que consideremos y cada imagen llevará su nombre debajo, al ser una situación de aprendizaje lo que se pretende es que trabajen los contenidos que corresponden a su edad o al método que trabaja el centro, pero desde el punto de vista de un tema en concreto, cómo son los alimentos.

MATERIAL EVALUADO E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

En esta actividad la ficha será evaluada pero se tendrá más en cuenta la creatividad a la hora de dibujar, ya que asociar el color del recuadro con el de la bandeja y saber qué alimentos o productos van con cada color es algo complejo, por lo tanto los niños que necesiten la ayuda del profesor para saber qué dibujar en cada recuadro, serán ayudados, para que trabajen la atención no se les dirá directamente que alimento deben dibujar, sino a través de preguntas, dándoles alguna pista... para que así ellos sean capaces de poder recordar lo que hemos planteado en la asamblea.

La evaluación será por observación, en la primera parte se irán haciendo preguntas sobre lo que se está hablando para ver si están prestando atención a los recursos visuales, además al jugar de uno en uno se podrá observar los conocimientos, la atención y la comprensión de cada niño en particular.

Realizar las actividades jugando, hace que los niños presten más atención ya que interaccionan más con el profesor y quieren seguir participando por lo tanto hay más probabilidades de que adquieran los conocimientos que se plantean de tanto jugar y repetir el mismo patrón.

Plantear las actividades en la zona de la asamblea, considero que es un buen método ya que mientras uno de los niños está jugando y aprendiendo, los demás prestan atención a lo que hace, por lo tanto, el aprendizaje se globaliza, uno realiza la actividad, pero todos aprenden a la vez.

ANEXO 5

Tabla 3. Descripción de la actividad 3

ACTIVIDAD 3: LA CARRERA DE LOS ALIMENTOS		
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Aprendizaje basado en el juego y el deporte. Aprendemos conceptos sobre alimentación y los juegos olímpicos a través de una competición por grupos en una carrera.	Viernes 3 de mayo, después del recreo. 12:30-13:50	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender qué son los alimentos reguladores, plásticos y energéticos. • Trabajar conceptos del mundo de las olimpiadas (medalla, pódium, competición, trabajo en equipo...) • Fomentar el trabajo en equipo • Relacionar la actividad física y competición con las olimpiadas. • Aprender a través de la actividad física y el deporte. • Asentar los conocimientos previamente vistos. • Trabajar la suma.
AGRUPACIONES DE ALUMNOS/AS		RECURSOS
Se harán cuatro equipos de tres y uno de dos, para que participen los 14 niños.		<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes de alimentos • Palos de helado • Bandejas de colores • Medallas olímpicas • Pizarra • Tizas
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>En la hora de psicomotricidad, se planteará una actividad en la que asienten los conocimientos planteados en el día anterior. Para comenzar la sesión nos dirigiremos al gimnasio del centro, allí se explicará en qué consiste la actividad, hablaremos de las medallas olímpicas, del pódium y de las competiciones deportivas y haremos los equipos para jugar.</p> <p>Seguido de esto comenzamos la actividad. Repetiremos la actividad anterior pero esta vez a través de carreras. Comenzará primero un grupo de tres, se pondrán en la línea de salida y en el momento que se diga ya deberán coger la tarjeta de un alimento y tendrán que salir corriendo a colocarlo en la bandeja correspondiente (alimentos reguladores, plásticos o energéticos).</p> <p>En la pizarra del gimnasio se hará una tabla de clasificación por cada grupo, con el nombre de cada niño, se irán dando puntos en función de cómo queden en la Carrera, el primero recibirá 3 puntos, el segundo</p>		

recibirá 2 y el tercero recibirá 1, de este modo todos recibirán algún punto en la clasificación. Se realizarán varias rondas del juego, añadiendo los puntos de cada ronda a la tabla de clasificación, cuando acabemos todas las rondas iremos a las tablas y entre todos iremos sumando los puntos que tiene cada niño. Una vez acabada la suma daremos una medalla de oro, otra de plata y otra de bronce para cada grupo en función de los puntos que tenga cada uno, de este modo todos los niños recibirán una medalla.

MATERIAL EVALUADO E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

En esta actividad la ficha será evaluada, pero se tendrá más en cuenta la creatividad a la hora de dibujar, ya que asociar el color del recuadro con el de la bandeja y saber qué alimentos o productos van con cada color es algo complejo, por lo tanto, los niños que necesiten la ayuda del profesor para saber qué dibujar en cada recuadro, serán ayudados. Para que trabajen la atención no se les dirá directamente qué alimento deben dibujar, sino a través de preguntas, dándoles alguna pista... para que así ellos sean capaces de poder recordar lo que hemos planteado en la asamblea.

La evaluación será por observación, en la primera parte se irán haciendo preguntas sobre lo que se está hablando para ver si están prestando atención a los recursos visuales, además al jugar de uno en uno se podrá observar los conocimientos, la atención y la comprensión de cada niño en particular.

Realizar las actividades jugando, hace que los niños presten más atención ya que interaccionan más con el profesor y quieren seguir participando por lo tanto hay más probabilidades de que adquieran los conocimientos que se plantean de tanto jugar y repetir el mismo patrón.

Plantear las actividades en la zona de la asamblea, considero que es un buen método ya que mientras uno de los niños está jugando y aprendiendo los demás prestan atención a lo que hace, por lo tanto, el aprendizaje se globaliza, uno realiza la actividad, pero todos aprenden a la vez.

ANEXO 6

Tabla 4. Descripción de la actividad 4

ACTIVIDAD 4: LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS		
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Aprendizaje manipulativo, basado en la creatividad y el trabajo en equipo para crear su propia rueda de los alimentos.	Martes 7 de mayo, después del recreo. 12:30 – 13:50	<ul style="list-style-type: none"> • Asentar qué son los alimentos reguladores, constructores y energéticos. • Pintar de manera realista, acercándose a los colores reales de los alimentos. • Conocer la rueda de los alimentos. • Aprender qué alimentos son más importantes para nuestro cuerpo.
AGRUPACIONES DE ALUMNOS/AS		RECURSOS
Cada uno pintará los alimentos de manera individual y a la hora de pegarlos en la rueda nos colocaremos en la asamblea todos juntos.		<ul style="list-style-type: none"> • Dibujos de los alimentos • Pinturas • Rueda de los alimentos • Celo
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Siguiendo con las actividades anteriores, se hablará de los alimentos energéticos, reguladores y constructores, para que sigan interiorizando y asentando los conocimientos que estamos viendo. Estos conceptos son algo complicados para su edad, por lo que se adapta hablando, de frutas, verduras, cereales, lácteos, carne...</p> <p>En esta actividad se le dará a cada niño diferentes alimentos que tienen que colorear de una manera realista, es decir, las fresas rojas, el pan marrón, la lechuga verde... Una vez realizada esta acción, cada niño recortará sus alimentos para seguir con la segunda parte de la actividad.</p> <p>La segunda parte de la actividad consiste en ir colocando los alimentos que han coloreado y recortado en una rueda de los alimentos previamente hecha. Para ello, nos colocaremos todos en la asamblea para ir hablando sobre los distintos alimentos y nombrando a qué grupo pertenece cada uno. La rueda se quedará de manera permanente en el aula para que la visualicen diariamente y les sea más sencillo interiorizar y aprender la clasificación de los alimentos.</p>		
MATERIAL EVALUADO E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN		
La evaluación se hará por observación a la hora de hablar con los niños sobre a qué grupo pertenece cada alimento, y observando de qué manera pintan los alimentos. Se les darán unas pautas para pintar, de manera global iremos nombrando los alimentos y de qué color se deben pintar para que el trabajo sea más fácil, sin embargo, si algún niño decide pintar los dibujos a su manera, se le dará libertad,		

posteriormente cuando presente el dibujo se le preguntará por qué lo ha pintado así, y se le explicará de qué color o colores había que pintarlos.

Por lo tanto, habrá dos evaluaciones, una por observación, prestando atención a si saben o no a que alimento pertenece cada grupo y una observación práctica que será en la que pintan y recortan los dibujos.

ANEXO 7

Tabla 5. Descripción de la actividad 5

ACTIVIDAD 5: ¿QUÉ ALIMENTO ES SALUDABLE? ¿CUÁL ES UN DEPORTE OLÍMPICO?		
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
<p>La metodología en la que está basada esta actividad es el ABJ, aprendizaje basado en juegos, se aprenderá a través de la búsqueda de tarjetas, aprenderán también a través de la actividad física, ya que esta está planteada como una sesión de psicomotricidad.</p>	<p>Viernes 10 de mayo, después del recreo. 12:30 – 13:50</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer alimentos saludables • Diferenciar entre alimentos saludables y no saludables • Reconocer los deportes olímpicos. • Diferenciar deportes de acciones diarias. • Explorar el entorno para encontrar las tarjetas
AGRUPACIONES DE ALUMNOS/AS		RECURSOS
<p>Todo el grupo clase en el gimnasio del centro</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de alimentos, deportes y acciones • Material de educación física (Pelotas, conos, ladrillos...) • Celo
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>La actividad consiste en buscar diferentes tarjetas, las cuales están escondidas por todo el gimnasio, en estas tarjetas aparecen imágenes de alimentos saludables, alimentos no saludables, deportes olímpicos y acciones de la vida diaria.</p> <p>Antes de que lleguen los niños al gimnasio colocaremos toda la sala con diferentes obstáculos, y materiales en los que esconderemos dichas tarjetas. Una vez que llegan los niños al gimnasio nos sentamos en una línea para explicar la actividad e ir tomando conciencia de lo que se les va a pedir en la sesión, hablamos sobre la importancia de comer saludable, de que alimentos son saludables y de cuales nos, se les pregunta a los niños si conocen deportes olímpicos, si saben de alguna acción o tarea que ellos realicen pero que no sea un deporte olímpico... Tras esto y cuando se haya visto que más o menos tienen claro lo que es cada cosa se colocaran cuatro aros frente a ellos de cuatro colores diferentes, se les explicará que en cada aro tienen que colocar unas tarjetas diferentes, en el naranja los deportes, en el morado las acciones, en el azul los alimentos saludables y en el amarillo los que no son saludables.</p>		
MATERIAL EVALUADO E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN		

Se evaluará la atención de los niños, observando donde colocan las tarjetas y cuantas cogen por cada ronda. Se evaluará también si colocan correctamente la tarjeta en el grupo que corresponda y si saben diferenciar entre los alimentos saludables y no saludables y entre los deportes y las acciones, se les ayudará a aquellos que les resulte complicado discriminar y diferenciar, preguntándoles si sabe que imagen hay en la tarjeta, si sabe si es una fruta, una verdura, un dulce... en el caso de los alimentos, y en el caso de los deportes y acciones se les preguntará si saben que es lo que se está realizando si están practicando algún deporte, si se puede practicar en las olimpiadas...

ANEXO 8

Tabla 6. Descripción de la actividad 6

ACTIVIDAD 6:¿QUÉ COMEN LOS DEPORTISTAS?		
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Metodología basada en el juego, donde se trabajará la motricidad fina y el pegado con pegamento	Miércoles 15 de mayo, después del recreo. 12:30 – 13:50	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer alimentos saludables • Diferenciar entre alimentos saludables y no saludables • Trabajar la motricidad fina. • Tomar conciencia de qué alimentos hay que consumir de manera habitual y cuáles de manera ocasional.
AGRUPACIONES DE ALUMNOS/AS		RECURSOS
El grupo conjunto en la asamblea para explicar la actividad, después de manera individual cada uno en su silla para pegar las pinzas y después el grupo al completo para jugar a pegar los alimentos en el semáforo		<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina de colores • Imágenes de alimentos • Pinzas de la ropa
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Carlos es un atleta olímpico que va a participar en las pruebas de atletismo de las Olimpiadas de París 2024, pero Carlos tiene un problema, no sabe exactamente qué alimentos puede comer y cuándo debe comerlos, por eso necesita nuestra ayuda para que le digamos qué alimentos puede comer para estar en buena forma y así convertirse en campeón olímpico de atletismo.</p> <p>Para esta actividad realizaremos un semáforo de los alimentos, en el color verde colocaremos los alimentos que se deben consumir diariamente, en el color naranja los alimentos que debemos consumir semanalmente y en el color rojo los alimentos que podemos consumir de manera ocasional.</p> <p>Se les dará a los niños imágenes de los alimentos y pinzas para que peguen cada imagen en una pinza, tras esto hablaremos de la importancia de los alimentos saludables, recordamos cuáles son saludables y cuáles no, e introduciremos la idea de qué alimentos consumir y cada cuanto consumirlos, para ello se irán colocando las pinzas en los tres círculos de cartulina que estarán colocados a modo de semáforo.</p> <p>Para esta actividad se retirarán las mesas y las sillas, dejando así un espacio amplio. Se colocarán las imágenes en una bandeja que sujetaré yo al lado del semáforo, los niños se situarán al fondo del aula e irán jugando de dos en dos, cuando estén colocados yo sacaré un alimento y en ese momento tendrán que venir corriendo hasta a mí, el primero que diga el nombre del alimento será el responsable de colocarlo en el color correcto del semáforo.</p>		
MATERIAL EVALUADO E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN		
La evaluación se realiza por observación, se observará la atención de los niños a la hora de colocar la		

imagen en el lugar correcto, se observará también la capacidad para abrir y colocar la pinza, evaluando así su motricidad fina. Para colocar los alimentos en su lugar adecuado deberán diferenciar si el alimento es saludable o no saludable. Esta actividad sirve como evaluación de las actividades anteriores ya que a lo largo de todas las actividades se habla sobre los alimentos que son saludables y los que no lo son.

ANEXO 9

Tabla 7. Descripción de la actividad 7

ACTIVIDAD 7: UNA MASCOTA SALUDABLE		
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Aprendizaje individual basado en la creatividad y la experimentación, mientras que pintan, recortan y pegan materiales.	Jueves 16 de mayo y viernes 17 de mayo después del recreo. 12:30 – 13:50	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar el concepto mascota olímpica. • Acercar el mundo de las olimpiadas a través de la creatividad • Trabajar la alimentación saludable y las olimpiadas conjuntamente. • Trabajar la motricidad fina.
AGRUPACIONES DE ALUMNOS/AS		RECURSOS
La actividad se explicará en la asamblea donde los niños estarán sentados, una vez que se explique cada niño se sentará en su sitio para comenzar a pintar el alimento y acto seguido el vaso. Al día siguiente se sentarán directamente en su sitio para decorar su mascota.		<ul style="list-style-type: none"> • Dibujos de frutas y verduras • Vasos desechables de cartón • Pinceles • Ceras de colores • Temperas de colores • Tijeras • Limpiapipas, pompones, brillantes • Pinchos de manualidades
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Nos colocaremos en la zona de la asamblea y se les presentará a los niños la mascota de las Olimpiadas París 2024. A través de esta imagen se hablará sobre las mascotas, y los juegos olímpicos, y después se les explicará la actividad.</p> <p>Para comenzar se les dará un dibujo a cada uno de un alimento, el cual tendrán que colorear de la manera que ellos quieran ya que va a ser una creación propia e individualizada de cómo les gustaría que fuese su mascota olímpica. Para colorear dicho dibujo se cogerán las ceras de colores, y se les indicará que pueden utilizar todas menos el color negro ya que con el negro pintaremos después los ojos, la nariz y la boca. Una vez hecho esto cada niño recortará su dibujo. Una vez recortados se le dará a cada niño un vaso y un pincel para que cada uno pinte de un único color, el que ellos quieran, el vaso se convertirá en el cuerpo de la mascota, una vez pintados se apartaran los vasos para que se sequen.</p> <p>La segunda parte de la actividad se realizará al día siguiente, cuando los vasos pintados de ténpera ya estén secos, en esta parte cada niño decorará su vaso con pompones y pegatinas de brillantes, después de esto se le colocará un palo para unir la cabeza al cuerpo y seguido a esto le colocarán los vasos con los limpiapipas de colores.</p>		

MATERIAL EVALUADO E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
--

<p>Esta actividad pretende fomentar la creatividad a partir de la experiencia, la evaluación se hará sobre el alimento pintado, donde observaremos de qué modo lo pinta cada uno, que colores utilizan... En esta actividad también se evalúa el concepto del cuerpo humano ya que tienen que dibujarle una cara al alimento, se evaluará de qué modo lo hacen, donde sitúan cada parte de la cara, etc. Toda la evaluación se realiza por observación.</p>

[ANEXO 10](#)

Tabla 8. Descripción de la actividad 8

ACTIVIDAD 8: MI PLATO SALUDABLE		
METODOLOGÍA Y TÉCNICA	TEMPORALIZACIÓN	OBJETIVOS
Aprendizaje basado en la creatividad por el cual se evaluará el proceso de enseñanza-aprendizaje de toda la propuesta didáctica.	Martes 21 de mayo después del recreo. 12:30-13:50	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la creatividad. • Asentar el concepto de alimentos saludables. • Evaluar el proceso de aprendizaje a lo largo de la propuesta didáctica
AGRUPACIONES DE ALUMNOS/AS		RECURSOS
Cada niño se sentará en su sitio, esta actividad será la última de la propuesta y será la evaluación a todas las anteriores, por lo tanto, será una actividad individual.		<ul style="list-style-type: none"> • Platos desechables de cartón • Lápiz • Ceras de colores
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Se pedirá a los niños que se sienten en su sitio, cuando estén colocados se les dará un plato de cartón y ceras de colores y cogerán su lapicero, cuando todos tenga el material se les darán las claves de esta actividad.</p> <p>Tienen que preparar un menú saludable para Carlos, el atleta del que hablamos en la anterior actividad, el cual se va a presentar a los juegos olímpicos y necesita que le organicen un menú saludable para alimentarse bien.</p> <p>Tras esto, los niños dibujarán los alimentos que consideren saludables para entregárselos a Carlos y después los tendrán que colorear.</p>		
MATERIAL EVALUADO E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN		
<p>En esta actividad se evaluará el objetivo principal de esta propuesta didáctica, reconocer y diferenciar los alimentos saludables de los que no lo son. Esta actividad sirve como evaluación general de toda la propuesta donde observaremos si los niños dibujan alimentos saludables e importantes para el desarrollo del cuerpo humano, y en qué cantidades dibujan cada uno. Por último, se evaluará el conocimiento que tienen sobre los colores de cada alimento, en actividades anteriores se fomenta la creatividad y se deja que pinten libremente los alimentos, en esta la idea es que pinten los alimentos de su color correspondiente, aun así se sigue fomentando la creatividad ya que cada uno dibujará los alimentos como ellos consideren que son.</p>		

5.4.EVALUACIÓN

Cada actividad lleva integrada una evaluación por observación, a partir de esas observaciones se tomará nota de los siguientes indicadores y se plasmará la evaluación a través de la siguiente rúbrica.

Tabla 9. Rúbrica utilizada para la evaluación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN			
INDICADOR	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO	EN PROCESO
Comprende la relación entre salud y deporte			
Es consciente de los alimentos que debe consumir habitualmente			
Es consciente de los alimentos que debe consumir de manera ocasional			
Diferencia entre alimentos saludables y no saludables			
Reconoce los deportes olímpicos.			
Diferencia entre deportes y acciones de la vida diaria.			
Identifica alimentos reguladores			

Identifica alimentos constructores			
Identifica alimentos energéticos			
Mantiene la atención durante las explicaciones de las actividades			
Respeto el turno de acción de sus compañeros			

5.5.DUA

El DUA es un modelo de enseñanza para la educación inclusiva que reconoce la singularidad del aprendizaje de cada alumno y que promueve la accesibilidad educativa por medio de un currículo flexible capaz de ajustarse a las necesidades, ritmos y diversidad de cada estudiante (Campuseducacion, 2024).

Puesto que cada estudiante difiere de otros en su forma de procesar la información, de relacionarse con los demás y su entorno, de percibir sentimientos y emociones, y de manifestar unas u otras habilidades, surge la diversificación en los modos de enseñar, acorde a la diversificación en los modos de aprender (Campuseducacion, 2024), es decir, lo que se pretende con el DUA es ofrecer una educación individualizada, donde se adapte la metodología de las actividades que se planteen en el aula para que todos los alumnos lleguen a adquirir los conocimientos y objetivos que establece dicha actividad.

Las actividades se adaptarán en función de la diversidad del alumnado, lo que el DUA pretende es que todos los niños avancen y lleguen al mismo objetivo adaptando las actividades a las necesidades que plantea cada uno, es una forma de educación inclusiva donde lo que se persigue es no abandonar a ningún alumno si este presenta algún tipo de dificultad, discapacidad, trastorno...

Las actividades que yo he planteado anteriormente han sido llevadas a cabo en un aula de infantil, ninguna de ellas está adaptada ya que ninguno de los 14 alumnos presentaba algún tipo de dificultad a la hora de realizar las actividades.

En el aula hay un niño con hemiparesia, la cual surge a raíz de un ictus que sufrió a los pocos días de nacer, el niño presenta algo de rigidez en la extremidad superior izquierda, la cual utiliza para sujetar o apoyar..., la extremidad inferior izquierda se ve levemente afectada debido al ictus, pero la cual usa con total normalidad.

Explico esto ya que, a la hora de plantear las actividades, sobre todo las de psicomotricidad, tuve en cuenta la situación de este niño, pero tiene una gran fuerza de voluntad la cual hace que sea capaz de realizar las actividades como el resto de sus compañeros, sin necesitar ningún tipo de ayuda por parte de los docentes o de una adaptación para conseguir el objetivo de las actividades planteadas. La fuerza de voluntad se refiere a que al niño le cuesta correr con la normalidad con la que corren los demás niños, pero el busca la manera y las estrategias para correr junto a sus compañeros e incluso para ser más rápido que ellos.

6. CONCLUSIONES

A través de este trabajo he querido reflejar la importancia de educar a los más pequeños en el ámbito de la salud y el bienestar, ayudarles a conocer la importancia de la buena alimentación y el ejercicio físico.

Es necesario que comprendan desde pequeños que hay que cuidar el cuerpo, ya que es el motor que nos permite continuar viviendo. Cuidar nuestro cuerpo, alimentarnos bien y realizar actividad física no determina que vayamos a tener una vida muy larga o que podamos contraer cualquier tipo de enfermedad, pero está demostrado que los cuerpos bien cuidados son más resistentes frente a los problemas médicos que podemos sufrir.

Es importante que esto se asiente en edades tempranas ya que es en las edades de infantil donde se comienza a formar el comportamiento, la autonomía y los valores de la convivencia. La finalidad de la educación infantil es que los alumnos se desarrollen de manera integral en el ámbito afectivo, emocional, cognitivo, sexual, artístico y físico. Y la educación en deporte y alimentación es imprescindible para que se desarrollen plenamente.

“Cuide su cuerpo. Es el único sitio que usted tiene para vivir” (Jim Rohn). Con esta cita el escritor, nos alienta de que es de vital importancia que aprendamos y comencemos a cuidar nuestro cuerpo. Si no cuidamos nuestro cuerpo adecuadamente no podremos disfrutar de la vida con plenitud. Por eso mismo hay que inculcar a los niños los valores adecuados para que cuando vayan creciendo sepan cómo cuidar su cuerpo de manera adecuada.

Nuestra salud depende en gran parte de las decisiones que nosotros mismos tomemos sobre cómo cuidarnos. En las primeras etapas de la infancia, las encargadas de que la nutrición sea adecuada son las familias, y en función de cómo enfoquen este tema los niños se educarán en una vida saludable o no. Como vengo diciendo desde el principio del trabajo hay varios factores en la sociedad que hacen que la alimentación saludable se aparque a un lado y las dietas se basen en comidas precocinadas o alimentos ultraprocesados, un grave problema que afecta a un buen número de infantes en España.

Por eso, desde los centros escolares es ideal que se promuevan actividades donde la alimentación saludable, el conocimiento de los alimentos y la actividad física sea el tema principal, para que aquellos niños que provengan de familias en las que la dieta no

es especialmente saludable, comiencen a entender la importancia de una buena alimentación.

“Nuestros cuerpos son nuestros jardines; nuestras decisiones los jardineros” (William Shakespeare). Nuestra salud es la respuesta de nuestras decisiones, como bien cita este escritor, y como adultos somos los encargados de que las decisiones que tomen nuestros niños sean las adecuadas para gozar de una salud plena.

La alimentación deber ser equilibrada y variada, como he resaltado anteriormente, y un ejemplo de ello es la dieta mediterránea, una dieta en la que se ingieren todo tipo de alimentos, pero en la que predominan las frutas y verduras. Cuando hablo de dieta no me refiero a una dieta establecida por un médico o nutricionista, sino al conjunto de alimentos que consume o debería consumir un ser humano en su día a día.

Aunque la dieta es un factor importante que influye en nuestra salud, también juega un papel importante la actividad física. Estamos sumidos en un mundo en el que cada vez existe más sedentarismo, la calidad de vida ha mejorado notablemente y con ello nos hemos vuelto más cómodos empezando por el trabajo y seguidamente en los hogares.

Hace unos años los trabajos eran más físicos y requerían de fuerza, ganas y actitud, pero con el avance de las tecnologías los trabajos se han visto favorecidos al implementar maquinaria que haga más simple la labor de trabajar. En el caso de los hogares funciona igual, maquinas que limpian la casa, encienden la luz o bajan las persianas simplemente con ordenárselo a un aparato. Un gran avance en comodidad, pero un gran retroceso en cuento a lo que salud y actividad física se refieren.

Como decía Platón, “La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo”. Como bien sabemos la música nos ayuda a desconectar, a sentir, a evadirnos de la realidad por unos instantes, en definitiva, la música cura el alma, al igual que la gimnasia y la actividad física curan nuestro cuerpo. Con esta cita el filósofo Platón erige una semejanza entre la música y el deporte ya que considera que ambas colaboran para que nuestra vida sea más equilibrada y feliz.

Está claro que la actividad física es favorable para el rendimiento académico de los niños y de los adultos. Un estudio reveló que aquellas personas que realizan alguna actividad reaccionan más rápido ante las situaciones de estrés. Algo que dejó claro hace unos cuantos siglos Décimo Junio Juvenal con su mítica cita “mens sana in corpore

sano” extraída del texto “debemos orar por una mente sana en un cuerpo sano” (D.J. Juvenal), texto que se encontraba en uno de sus poemas.

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

La alimentación saludable y la actividad física en las escuelas es un tema candente del que existe muchísima información y muchos periodistas escriben sobre ello en diversos periódicos.

Pero si que es verdad que en la mayoría de los documentos que hablan de la nutrición en las escuelas se centran en los cursos de la educación primaria y omiten en muchas ocasiones la importancia de la salud alimentaria en los niños de infantil. Esto sí que me ha limitado a la hora de encontrar información sobre las tasas de obesidad o sobrepeso e incluso para encontrar actividades que cumplan con los objetivos del currículo de educación infantil.

Otro problema que me ha surgido es sobre que contar en este trabajo. Considero que hay muchísima información acerca de este tema y es difícil con esto hacer un trabajo llamativo ya que da la sensación de que lo que se cuenta en él es algo a lo que estamos acostumbrados, que hay que llevar una vida sana, que las pantallas son perjudiciales, que los niños casi no juegan en la calle, etc. Pero aún así considero que es de vital importancia dejar reflejado en un trabajo de final de grado que debemos seguir promoviendo la educación saludable para que las generaciones futuras interioricen la importancia de comer bien, realizar actividad física y que el abuso de pantallas es perjudicial para su desarrollo.

A la hora de hacer la propuesta didáctica me surgieron varias dudas, sobre cómo plantearla, de qué manera enfocarla para que fuese atractiva para los niños, cuántas actividades crear, qué trabajar en cada actividad, etc.

Decidí tomar como referencia el tema de las Olimpiadas, ya que era el proyecto anual del centro en el que realicé mis prácticas y donde iba a desarrollar mi propuesta de intervención en el aula.

En cuanto al número de actividades, fue algo que no planteé, sino que a medida que se me iban ocurriendo actividades relacionadas con la promoción de la salud y el conocimiento de los alimentos, las implementaba dentro de la propuesta. Esto es algo que por una parte me resulta más cómodo ya que no tengo que invertir mucho tiempo en encontrar o buscar actividades que tenga que amoldar a la propuesta, sino que las ideas me surgen solas y a raíz de esas ideas creo las actividades. El problema de esto es que me pueden surgir en cualquier momento, lo que me lleva a no tener una organización

establecida sobre cuándo hacer la propuesta en el aula, de ahí que haya bastante diferencia de fechas entre unas actividades y otras.

La propuesta refleja fielmente lo que he realizado en el aula ya que están ejecutadas al pie de la letra, esto me ayudó a realizar una autoevaluación sobre la propuesta didáctica que he presentado. En esta autoevaluación me gustaría dejar reflejado qué cosas cambiaría de las actividades una vez que he visto el resultado de estas en el aula.

Para empezar, cambiaría la organización personal que he establecido a la hora de realizar esta propuesta, ya que no tener las ideas claras y previamente establecidas hace que las actividades sean demasiado extensas y engloben demasiados contenidos para el aula de 4 años.

Considero que una propuesta didáctica de 8 actividades como la que he planteado se debe centrar en pocos contenidos para que la interiorización de estos temas sea más factible. Para añadir más contenidos y saberes existen los métodos donde a partir de un tema trabajan un sinfín de contenidos y competencias.

Las actividades, aunque sean sencillas, son algo extensas en su mayoría. El tiempo de ejecución invertido ha sido de dos horas aproximadamente en dos días diferentes, esto hace que los niños pierdan fácilmente la atención y que haya que estar buscando estrategias para motivarlos continuamente.

Estoy satisfecho con mi trabajo, ya que considero y así me lo han demostrado varios niños con las evaluaciones, que han aprendido palabras y conocimientos nuevos acerca de la promoción de la salud.

Sí que me hubiera gustado crear actividades mucho más motivadoras que no necesitasen que el profesor estuviera motivando a los alumnos continuamente para que no perdieran la atención. Actividades como una excursión al huerto escolar que se encuentra dentro del centro y que son los propios alumnos de primaria los que se encargan de cuidarlo y explotarlo. O actividades más creativas como la creación de un mural donde construyesen unas olimpiadas de alimentos, en las que los deportistas olímpicos fueran frutas y verduras, una actividad más donde relacionaran la alimentación saludable con la actividad física.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2019). *Estudio Sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad En España 2019*. Estudio ALADINO 2019.
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf
- Caballero, D. S., & Ordaz, A. (28 diciembre de 2021). El problema de que España tenga un 40% de sobrepeso y obesidad infantil: «La mayoría lo van a tener toda la vida». *ElDiario.es*. https://www.eldiario.es/sociedad/problema-espana-tenga-40-sobrepeso-obesidad-infantil-mayoria-vida_1_8003466.html
- Cabrera, R. (2024, 5 abril). El impacto de los alimentos ultraprocesados en niños. *Rededuca*. <https://www.rededuca.net/blog/actualidad-educativa/impacto-alimentos-ultraprocesados-comedor-escolar>
- Campuseducación (22 de abril de 2024). *Diseño Universal para el Aprendizaje*. https://www.campuseducacion.com/blog/recursos/diseño-universal-para-el-aprendizaje/#Que_es_el_Diseño_Universal_para_el_Aprendizaje_DUA
- Gasol Foundation. (2023, 17 abril). *Menos minutos de actividad física y más de pantallas: así fue el tiempo de ocio en la infancia y la adolescencia en 2022*. <https://gasolfoundation.org/es/menos-minutos-de-actividad-fisica-y-mas-pantallas-en-2022/>
- Górriz, L., (2019, 22 agosto). Niños, alimentación y pantallas. *Centro de psicología de Familia, Infantil y Adultos (FIA)*. <https://www.psicologiainfantilyfamilia.com/2019/08/ninos-alimentacion-y-pantallas/#:~:text=Cuando%20los%20ni%C3%B1os%20comen%20delante,del%20cerebro%20que%20lo%20regula.>

Hernández, G. (7 junio de 2023). *Comer con televisión en los pequeños, ¿Es bueno?*

Blog Conasi. <https://www.conasi.eu/blog/colaboradores-especiales/alimentacion-ninos-embarazadas-gabriela-hdez/television-para-comer-ninos/>

Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. [Archivo PDF]

<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Naciones Unidas (2024). *Objetivos de desarrollo sostenible. Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.*

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Organización Mundial de la Salud (2024). *Obesidad y sobrepeso.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ostos, R. (2023). La importancia de la alimentación saludable para niños. *Centro*

Médico ABC. [https://centromedicoabc.com/revista-digital/la-importancia-de-la-alimentacion-saludable-para-](https://centromedicoabc.com/revista-digital/la-importancia-de-la-alimentacion-saludable-para-ninos/#:~:text=Llevar%20una%20alimentaci%C3%B3n%20balanceada%20garantiza,que%20se%20convierta%20en%20adulto.)

[ninos/#:~:text=Llevar%20una%20alimentaci%C3%B3n%20balanceada%20garantiza,que%20se%20convierta%20en%20adulto.](https://centromedicoabc.com/revista-digital/la-importancia-de-la-alimentacion-saludable-para-ninos/#:~:text=Llevar%20una%20alimentaci%C3%B3n%20balanceada%20garantiza,que%20se%20convierta%20en%20adulto.)

Rhoton, S. (2023). *Qué es la nutrición y sus tipos*. Enciclopedia Significados.

<https://www.significados.com/nutricion/>

Trescastro-López, E. M. y Trescastro-López, S. (2013). La educación en alimentación y nutrición en el medio escolar: el ejemplo del programa EDALNU. *Revista*

Española de Nutrición Humana y Dietética, 17(2), 84-90.

<https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/11/21>

9. ANEXOS

ANEXO 1



Figura 3: Las 6 unidades educativas

ANEXO 2



Figura 4: Clase práctica en la granja escuela

ANEXO 3

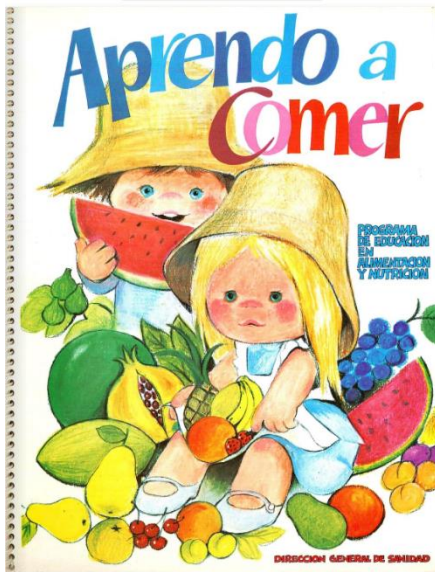


Figura 5: Portada de un libro del programa EDALNU



Figura 6: Página interior de un libro del programa EDALNU

ANEXO 4



Figura 6: Explicación actividad 1



Figura 7: Niña realizando la actividad en la pantalla

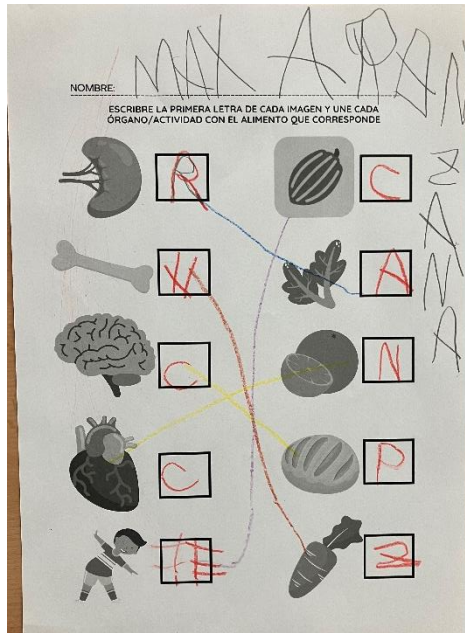


Figura 8: Ficha realizada

ANEXO 5



Figura 9: niño realizando la actividad



Figura 10: niño realizando la ficha complementaria

ANEXO 6



Figura 11: niños con su medalla olímpica

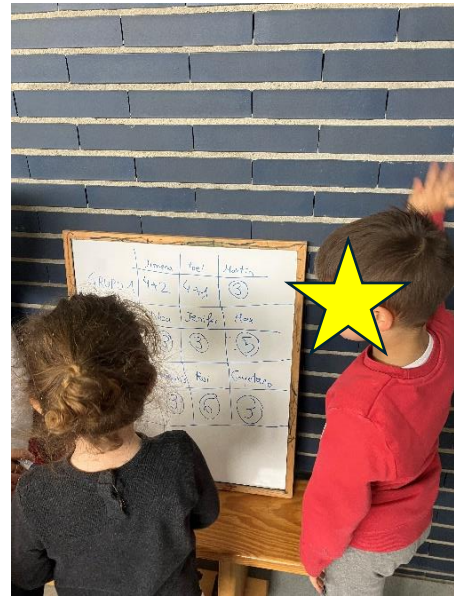


Figura 12: niños sumando los puntos de la clasificación



Figura 13: niños jugando a la carrerade los alimentos

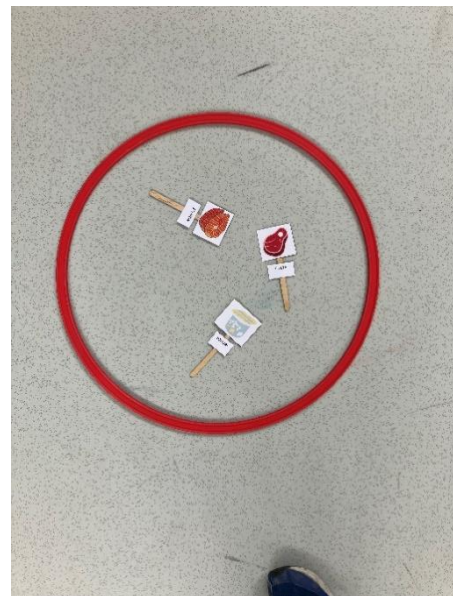


Figura 14: aro de los alimentos constructores

ANEXO 7



Figura 15: explicando la importancia de los alimentos



Figura 16: niño pintando alimentos



Figura 17: niña colocando alimentos en la rueda alimentaria

ANEXO 8



Figura 18: niños buscando tarjetas



Figura 19: niños esperando al silbato para comenzar a buscar tarjetas

ANEXO 9



Figura 20: niños colocando alimentos en el semáforo



Figura 21: Carlos y el semáforo de los alimentos



Figura 22: niños jugando a la actividad



Figura 23: niños pegando los alimentos a las pinzas

ANEXO 10



Figura 24: niños pintando la cabeza de su mascota



Figura 27: mascotas olímpicas terminadas

ANEXO 11



Figura 28: niños dibujando los alimentos de su plato saludable



Figura 29: Platos saludables terminados



Figura 30: Algunas de las actividades echas durante la propuesta