



Universidad de Valladolid
Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

**“Hábitos de vida saludable y desarrollo sostenible en
Educación Infantil”**

Alumna: Macarena Sánchez-Mira Cano

Profesora: Sandra Laso Salvador

Curso: 2023-2024

RESUMEN

Actualmente, el mundo enfrenta desafíos significativos relacionados con la salud y el medio ambiente, cuyas repercusiones son especialmente relevantes en el ámbito de la Educación Infantil. La adopción de hábitos de vida saludable y desarrollo sostenible desde edades tempranas es crucial para el bienestar físico y emocional de los niños, así como para su desarrollo integral. Con este objetivo, el presente Trabajo de Fin de Grado aborda el diseño y puesta en práctica de una propuesta de intervención basada en el Aprendizaje Basado en Proyecto (ABP) que pretende generar hábitos de vida saludable y acciones que contribuyan al desarrollo sostenible. Durante 10 sesiones, se realizarán distintas actividades, que permitirán a los alumnos transitar por las distintas fases del ABP, dando lugar a aprendizajes significativos, trabajando mediante la participación activa, la creatividad y el trabajo cooperativo. Tras la aplicación de la propuesta didáctica en el aula, los resultados han sido satisfactorios, notándose un mayor conocimiento y empatía sobre los hábitos de vida saludables y desarrollo sostenible.

Palabras clave: Educación Infantil, Hábitos saludables, Desarrollo sostenible, ABP

ABSTRACT

Currently, the world faces significant challenges related to health and the environment, which are especially relevant in the field of Early Childhood Education. Adopting healthy lifestyle habits and sustainable development from an early age is crucial for the physical and emotional well-being of children, as well as their overall development. With this objective, the present Final Degree Project addresses the design and implementation of an intervention proposal based on Project-Based Learning (PBL) aimed at generating healthy lifestyle habits and actions that contribute to sustainable development. Over 10 sessions, various activities will be conducted, allowing students to progress through the different phases of PBL, resulting in meaningful learning through active participation, creativity, and cooperative work. After implementing the didactic proposal in the classroom, the results have been satisfactory, with a noticeable increase in knowledge and empathy regarding healthy lifestyle habits and sustainable development.

Keywords: Early Childhood Education, Healthy Habits, Sustainable Development, PBL.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS DEL TFG	7
3. MARCO TEÓRICO	8
3.1 SALUD INFANTIL Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES	8
3.2 DESARROLLO SOSTENIBLE	9
3.3 EDUCACIÓN AMBIENTAL EN LA INFANCIA	12
3.4 EL APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS	13
3.5 PROGRAMAS Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS RELEVANTES	15
4. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	17
4.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	17
4.2 CONTEXTUALIZACIÓN	17
4.3 LEGISLACIÓN	18
4.4 OBJETIVOS Y CONTENIDOS	18
4.4 METODOLOGÍA	21
4.5 TEMPORALIZACIÓN	22
4.6 ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	23
5. EVALUACIÓN	38
6. CONCLUSIONES	39
7. BIBLIOGRAFÍA	41
8. ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1: Los objetivos de desarrollo sostenible (ODS).	11
Tabla 1: Objetivos y contenidos didácticos.	19
Tabla 2: Cronograma de sesiones	23
Tabla 3: Evaluación sesión 1	25
Tabla 4: Evaluación sesión 2	26
Tabla 5: Evaluación sesión 3	27
Tabla 6: Evaluación sesión 4	29
Tabla 7: Evaluación sesión 5	30
Tabla 8: Evaluación sesión 6	32
Tabla 9: Evaluación sesión 7	33
Tabla 10: Evaluación sesión 8	35
Tabla 11: Evaluación sesión 9	36
Tabla 12: Evaluación sesión 10	37
Tabla 13: Rúbrica evaluación del alumnado	38
Tabla 14: Rúbrica autoevaluación docente	39
Tabla 15: Encuesta a las familias sobre la situación de aprendizaje	40

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el mundo enfrenta desafíos significativos relacionados con la salud y el medio ambiente, cuyas repercusiones son especialmente relevantes en el ámbito de la Educación Infantil. La adopción de hábitos de vida saludable desde edades tempranas es crucial para el bienestar físico y emocional de los niños, así como para su desarrollo integral. Asimismo, fomentar el desarrollo sostenible es una prioridad global, por los efectos adversos de la actividad humana en el medio ambiente y la necesidad de preservar los recursos naturales para las generaciones futuras.

Los malos hábitos son diversos y abarcan diferentes aspectos de la vida cotidiana de los niños. Uno de los principales factores es la dieta poco saludable, caracterizada por un consumo excesivo de alimentos ricos en calorías, grasas saturadas, azúcares refinados y sodio. Este tipo de dieta suele incluir alimentos procesados, comida rápida, bocadillos poco nutritivos y bebidas azucaradas, contribuyendo así al aumento de peso en los niños.

Otro factor relevante es el sedentarismo, que implica pasar largos períodos de tiempo frente a pantallas como la televisión, ordenadores, tabletas y teléfonos móviles, en lugar de participar en actividades físicas y deportivas. Esta falta de actividad física regular se suma al problema de la obesidad infantil, ya que los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa todos los días para mantenerse saludables. Además, la falta de actividad física puede estar relacionada con patrones de sueño inadecuados. La falta de sueño o un sueño de mala calidad pueden influir en los niveles de hormonas que regulan el apetito y el metabolismo, lo que a su vez puede conducir a un aumento de peso en los niños.

Por último, los factores socioeconómicos también desempeñan un papel importante en la obesidad infantil. La disponibilidad y accesibilidad a alimentos saludables, así como a espacios seguros para la actividad física, pueden estar afectados por el entorno socioeconómico en el que vive el niño.

Los malos hábitos en la etapa de Educación Infantil pueden tener consecuencias significativas y duraderas en el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los niños. La adopción de una dieta poco saludable, caracterizada por el consumo excesivo de alimentos ricos en calorías,

grasas saturadas, azúcares refinados y sodio, puede contribuir al desarrollo de la obesidad infantil. Esta condición, a su vez, aumenta el riesgo de padecer una serie de problemas de salud a corto y largo plazo, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y problemas óseos, entre otros.

Además, el sedentarismo y la falta de actividad física adecuada en los niños pueden tener un impacto negativo en su salud física y mental. La falta de ejercicio regular puede afectar negativamente la salud mental de los niños, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos como la ansiedad y la depresión.

En resumen, los malos hábitos de vida en la etapa de Educación Infantil pueden tener consecuencias negativas en múltiples aspectos del desarrollo de los niños, incluyendo su salud física, mental y emocional. Pero no solo eso, sino que estos hábitos contribuyen a una falta de conexión y compromiso con el medio ambiente. Por ello, la infancia es crucial para formar patrones de comportamiento y actitudes hacia la salud y el medio ambiente, destacando la importancia de abordar estos aspectos desde una edad temprana para promover un estilo de vida saludable y prevenir problemas de salud a corto y largo plazo en la infancia y en la edad adulta.

Se propone el enfoque del aprendizaje basado en proyectos (ABP) como la opción más adecuada para tratar estas temáticas en Educación Infantil. Esta elección se justifica por varias razones que están alineadas con los objetivos y características de la etapa: permite integrar de forma efectiva conocimientos de distintas áreas de manera contextualizada y significativa para los niños; promueve el aprendizaje activo y comprometido de los niños; fomenta el desarrollo de habilidades transversales y competencias clave, como el pensamiento crítico, la creatividad, la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la toma de decisiones informada. Para concluir, respecto a la estructura del documento, este se organiza en 8 epígrafes. La primera de ellas corresponde a la introducción, donde se aborda la problemática y se proporciona una breve justificación. Luego, se detallan los objetivos generales y específicos que se persiguen en el trabajo. En tercer lugar, se presenta el marco teórico, basado en fundamentos teóricos y legislativos del tema tratado y en la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos. A continuación, se desarrolla la propuesta didáctica y se analizan los resultados obtenidos tras su implementación en el aula. Finalmente, se incluyen las conclusiones finales derivadas del trabajo, la bibliografía consultada y los anexos correspondientes.

2. OBJETIVOS DEL TFG

El objetivo general propuesto para este TFG es:

Diseñar una situación de aprendizaje basada en el aprendizaje, basado en proyectos que aborde los hábitos de vida saludable y el desarrollo sostenible en el primer curso de Educación Infantil (3 años) con el fin de que los vayan interiorizando y poniendo en práctica tanto en el aula como en casa y así, que perduren en el tiempo.

Los objetivos específicos que permiten dar cumplimiento al objetivo general son:

- Analizar los problemas vinculados con los malos hábitos de vida en la etapa de Educación Infantil.
- Comprender la importancia de los buenos hábitos y la alimentación, así como el concepto de desarrollo sostenible.
- Investigar sobre la metodología aprendizaje, basado en proyectos, en relación con la etapa de Educación Infantil, para su posterior aplicación en la secuencia de aprendizaje.
- Elaborar una situación de aprendizaje que logre fomentar en el niño el gusto y el cuidado de su salud y del medio ambiente.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 SALUD INFANTIL Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

En primer lugar, es conveniente definir el concepto de salud. El concepto de salud ha sufrido numerosos cambios a lo largo de la historia, pero el término aceptado en la actualidad es definido por la OMS (2023), el cual afirma que, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de afecciones o enfermedades” Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud*. p1. El cuidado de la salud es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. Es fundamental educar a los niños para que adquieran hábitos saludables y mantengan un buen estado de salud. Es importante reconocer la importancia de la salud y bienestar en los primeros años de vida.

Según UNICEF y la Organización Mundial de la Salud “promover hábitos de vida saludables en la infancia es fundamental para el desarrollo integral de los niños y para establecer bases sólidas que les acompañen durante toda su vida.” (OMS, 2021, p.2) Aquí hay algunos hábitos saludables que se pueden fomentar desde la etapa infantil según UNICEF y la OMS:

- Alimentación equilibrada: Inculcar hábitos alimentarios saludables desde temprana edad es crucial. Fomentar las comidas en familia y evitar el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares y bebidas azucaradas.
- Actividad física regular: Promover el juego activo y el ejercicio físico es esencial para la salud infantil. Proporcionar oportunidades para que los niños se muevan, jueguen al aire libre, participen en deportes y realicen actividades físicas divertidas y apropiadas para su edad.
- Higiene personal adecuada: Enseñar a los niños la importancia de mantener una buena higiene personal, que incluye lavarse las manos regularmente, cepillarse los dientes después de las comidas, bañarse diariamente y cuidar la salud bucal.
- Sueño adecuado: Establecer una rutina de sueño regular y asegurarse de que los niños duerman las horas recomendadas según su edad. Promover un ambiente tranquilo y propicio para el descanso, limitando el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse.
- Limitar el tiempo de pantalla: Reducir el tiempo dedicado a ver televisión, usar dispositivos electrónicos y jugar videojuegos. En su lugar, fomentar actividades que

estimulen la creatividad, la imaginación y la interacción social, como leer, jugar al aire libre y participar en juegos de mesa.

- Fomentar la hidratación: Inculcar el hábito de beber suficiente agua a lo largo del día para mantenerse hidratado y promover la salud general.
- Promover la salud emocional: Enseñar a los niños a reconocer y expresar sus emociones de manera saludable, ofreciendo apoyo emocional y enseñando estrategias para lidiar con el estrés y la ansiedad.
- Seguridad: Enseñar a los niños medidas de seguridad básicas en el hogar, la escuela y en entornos exteriores, como cruzar la calle de manera segura, utilizar el equipo de protección adecuado y reconocer situaciones peligrosas.

Fomentar estos hábitos desde la infancia puede contribuir significativamente al bienestar físico, emocional y social de los niños, y sentar las bases para un estilo de vida saludable a lo largo de su vida.

3.2 DESARROLLO SOSTENIBLE

Existen numerosas definiciones acerca del concepto de desarrollo sostenible.

Según Ivette (2020), se refiere a la capacidad de satisfacer las necesidades humanas actuales sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer las suyas. Por tanto, implica la explotación moderada de los recursos del planeta sin exceder su capacidad de renovación natural. El desarrollo sostenible es una forma de producir y consumir conscientemente que debe ser adoptada con urgencia en la sociedad actual. El equilibrio entre el desarrollo económico, social y ambiental es esencial para promover un crecimiento sostenible, equitativo y resiliente, garantizando la calidad de vida tanto de las generaciones presentes como futuras, así como la salud y la integridad de los ecosistemas del planeta.

Pero la que ha llegado a un mayor consenso público y por eso así lo define la Organización Mundial de las Naciones Unidas (ONU) es que “El desarrollo sostenible implica cómo debemos vivir hoy si queremos un futuro mejor, ocupándose de las necesidades presentes sin comprometer las oportunidades de las generaciones futuras de cumplir con las suyas. La supervivencia de nuestras sociedades y de nuestro planeta común pasa por un mundo más sostenible.” (Garrett, 2021).

El desarrollo económico, social y ambiental es esencial para promover un crecimiento sostenible, equitativo y resiliente, garantizando la calidad de vida de las generaciones

presentes y futuras, así como la salud y la integridad de los ecosistemas del planeta. En este contexto, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) juegan un papel fundamental.



Figura 1: Los objetivos de desarrollo sostenible (ODS)

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son un conjunto de 17 objetivos interrelacionados adoptados por los Estados miembros de las Naciones Unidas en septiembre de 2015 como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Estos objetivos (cómo se pueden ver en la imagen de la derecha) representan un llamado global a la

acción para abordar desafíos urgentes que enfrenta el mundo, como la pobreza, la desigualdad, el cambio climático, la degradación ambiental, la paz y la justicia. El equilibrio entre el desarrollo económico, social y ambiental es esencial para promover un crecimiento sostenible, equitativo y resiliente, que garantice la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras, así como la salud y la integridad de los ecosistemas del planeta.

A continuación, se presentan los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030:

- Fin de la pobreza: Acabar con la pobreza en todas sus formas y en todo el mundo.
- Hambre cero: Lograr la seguridad alimentaria, la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.
- Salud y bienestar: Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades.
- Educación de calidad: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.
- Igualdad de género: Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y niñas.
- Agua limpia y saneamiento: Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos.
- Energía asequible y no contaminante: Garantizar el acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna para todos.
- Trabajo decente y crecimiento económico: Promover el crecimiento económico

sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.

- Industria, innovación e infraestructura: Construir infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación.
- Reducción de las desigualdades: Reducir la desigualdad en y entre los países.
- Ciudades y comunidades sostenibles: Hacer que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
- Producción y consumo responsables: Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.
- Acción por el clima: Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus impactos.
- Vida submarina: Conservar y utilizar de manera sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible.
- Vida de ecosistemas terrestres: Proteger, restaurar y promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad.
- Paz, justicia e instituciones sólidas: Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, proporcionar acceso a la justicia para todos y construir instituciones eficaces, responsables e inclusivas en todos los niveles.
- Alianzas para lograr los objetivos: Fortalecer los medios de implementación y revitalizar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.

Estos objetivos representan un compromiso global para abordar los desafíos más apremiantes de nuestro tiempo y construir un futuro más sostenible e inclusivo para todos. (Gamboa-Bernal, 2015).

Al integrar los ODS en la educación infantil, se puede ayudar a sentar las bases para un futuro más sostenible al empoderar a las generaciones jóvenes para que se conviertan en agentes de cambio y contribuyan a la construcción de un mundo más justo, pacífico y próspero para todos.

Según ONG Voluntariado (2015) destinada a la educación ambiental, “La infancia es el momento ideal para inculcar actitudes y comportamientos sostenibles. Los niños que

comprenden la conexión entre sus acciones y el impacto en el medio ambiente están más inclinados a adoptar hábitos de vida respetuosos con la Tierra. Desde la reducción del consumo de plástico hasta la promoción de la energía renovable, la educación ambiental fomenta comportamientos que contribuyen a un estilo de vida más sostenible. La importancia de la educación ambiental en la infancia radica en su capacidad para moldear actitudes, valores y comportamientos hacia el medio ambiente desde una edad temprana. Al cultivar una conciencia ambiental sólida, fomentar la conexión emocional con la naturaleza y preparar a los niños para los desafíos ambientales futuros, estamos construyendo los cimientos para un futuro más sostenible y equitativo.” (p.1)

3.3 EDUCACIÓN AMBIENTAL EN LA INFANCIA

La educación ambiental, definida como un proceso interdisciplinario para desarrollar ciudadanos conscientes e informados sobre el ambiente, juega fundamental en la formación de valores y actitudes hacia el medio ambiente durante los primeros años. Durante la primera infancia, los niños están en un período crucial de desarrollo de una conexión positiva con la naturaleza. La educación ambiental les brinda la oportunidad de explorar y experimentar el entorno natural de manera activa, fomentando así un sentido de admiración, cuidado y conexión con el mundo natural (Lukin, 2014). Además, estimula el desarrollo cognitivo al promover la observación, la exploración, el pensamiento crítico y la resolución de problemas en el contexto del medio ambiente (Mrazek, 1996). Introducir conceptos relacionados con la conservación de recursos, la reducción de residuos, el reciclaje y la energía renovable desde una edad temprana establece hábitos de vida sostenibles que los niños pueden llevar consigo a lo largo de su vida. Comprender la importancia de la biodiversidad y los ecosistemas les permite apreciar la interdependencia entre los seres vivos y los recursos naturales, así como la necesidad de conservar la diversidad biológica. En resumen, la educación ambiental en la primera infancia prepara a los niños para enfrentar los desafíos ambientales del futuro al proporcionarles los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para tomar decisiones informadas y participar activamente en la protección y conservación del medio ambiente.

3.4 EL APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

El aprendizaje basado en proyectos (ABP) en Educación Infantil se ha popularizado en los últimos años, porque ofrece una manera efectiva y significativa de preparar a los niños para los desafíos del futuro, alineándose con las necesidades de un mundo en constante cambio y

las últimas investigaciones en pedagogía y desarrollo infantil.

“El ABP es un conjunto de tareas basadas en la resolución de preguntas o problemas a través de la implicación del alumno en procesos de investigación de manera relativamente autónoma que culmina con un producto final presentado ante los demás.” (Jones, Rasmussen, & Moffitt, 1997, p.1). El aprendizaje basado en proyectos es efectivo porque se alinea con las mejores prácticas pedagógicas y las necesidades del desarrollo de los estudiantes, ofreciendo una experiencia educativa rica, significativa y motivadora que prepara a los alumnos para los desafíos del mundo real. Posteriormente, indicaré algunas de las ventajas e inconvenientes sobre este método de aprendizaje.

En el contexto de la alimentación y el desarrollo sostenible es una excelente manera de inculcar valores y conocimientos importantes en los niños de educación infantil. Este enfoque no solo enseña conceptos fundamentales, sino que también promueve la conciencia ambiental y hábitos saludables desde una edad temprana.

El ABP tiene efectos positivos sobre el aprendizaje, los estudios científicos realizados apoyan esta hipótesis:

- Según Willard y Duffrin (2003), el ABP mejora la satisfacción con el aprendizaje y prepara mejor a los alumnos para afrontar situaciones reales que se encontrarán en su futuro laboral.
- En el estudio de Rodríguez Sandoval (2010), el 30% de los alumnos reportaban que habían aprendido bien y el 60% muy bien, sobre el proceso de investigación realizado por los alumnos.
- Según Martínez, Herrero, González y Domínguez (2007), los alumnos que trabajan por proyectos mejoran su capacidad para trabajar en equipo, ponen un mayor esfuerzo, motivación e interés, aprenden a hacer exposiciones y presentaciones, mejoran la profundización de los conceptos, tienen menor estrés en época de exámenes.
- Resultados parecidos encontró Restrepo (2005) que expone que el ABP activa conocimientos previos, aumenta el interés por el área específica, se mejoran las destrezas de estudio autónomo, se mejora la habilidad para solucionar problemas y se desarrollan habilidades como razonamiento crítico, interacción social y metacognición.

Además, se han encontrado inconvenientes relacionados tanto con los alumnos como con los

profesores.

El estudio realizado por Marx, Blumenfeld, Krajcik y Soloway (1997) mostraron que los profesores que aplican ABP encuentran dificultades en los siguientes aspectos: tiempo, manejo de la clase, control, apoyo al aprendizaje de los alumnos, uso de la tecnología y evaluación. Además también se encontraron algunos inconvenientes para el alumnado, como por ejemplo la capacidad de atención (ya que los niños en educación infantil tienen periodos de atención más cortos, lo que puede dificultar la realización de proyectos largos y complejos), necesitan una orientación constante (ya que la capacidad de los niños pequeños para tomar decisiones autónomas y seguir instrucciones complejas es limitada, lo que puede hacer que el ABP sea menos efectivo sin la intervención constante del maestro).

El uso de las TIC es una dificultad para la mayoría de los profesores, para usarlas como herramienta que fomente el desarrollo de competencias en el alumnado y no solo como herramienta de apoyo a la instrucción del profesor. Por último, la evaluación de los proyectos es uno de sus aspectos más complejos puesto que debe demostrar la adquisición de habilidades y destrezas (Sánchez, J. (2013).

Aunque las TIC pueden enriquecer significativamente el aprendizaje basado en proyectos en la educación infantil, es crucial abordar estos inconvenientes mediante una planificación cuidadosa, el equilibrio entre tecnología y actividades tradicionales, y la implementación de estrategias que minimicen los riesgos y maximicen los beneficios.

Según Sigman, A. (2012) el uso de las TIC puede afectar al alumnado de manera que dificulte que los niños se concentren en la actividad a realizar en ese momento, su capacidad de atención durante las actividades y su interacción en el aula.

Por lo tanto, podríamos decir que el ABP en Educación Infantil, cuando se implementa con cuidado y consideración, puede ofrecer una experiencia educativa rica y significativa que desarrolla una amplia gama de habilidades en los niños. Aunque presenta desafíos, estos pueden ser gestionados eficazmente con planificación, formación adecuada y estrategias de apoyo. Mantener un equilibrio entre las ventajas y los inconvenientes es esencial para maximizar el potencial del ABP y proporcionar un entorno de aprendizaje positivo y enriquecedor para los niños.

3.5 PROGRAMAS Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS RELEVANTES

Según Simo Educación, se han desarrollado diversos programas y experiencias educativas destinados a promover hábitos saludables y fomentar el desarrollo sostenible desde la etapa de Educación Infantil. Uno de estos programas destacados es "Pequeños Exploradores". Diseñado para niños en edad preescolar y primaria, tiene como objetivo principal cultivar una conexión genuina con la naturaleza y promover hábitos saludables a través de una variedad de actividades al aire libre, juegos, artesanías y excursiones a entornos naturales locales.

Los participantes tienen la oportunidad de involucrarse en actividades prácticas y enriquecedoras, como la siembra de semillas, la observación de la vida silvestre en su hábitat natural, la exploración de senderos naturales y la creación de manualidades utilizando materiales reciclados.

Este programa busca educar a los niños sobre cuidar el medio ambiente y adoptar estilos de vida saludables, y les proporciona experiencias significativas y memorables que fomentan su aprecio por la naturaleza y su compromiso con la sostenibilidad desde temprana edad.

“Ecoescuelas” es un programa internacional que promueve la educación ambiental y la sostenibilidad en las escuelas de Educación Infantil y Primaria. A través de actividades prácticas, proyectos escolares y acciones comunitarias, los niños aprenden sobre temas como el cambio climático, la biodiversidad, el consumo responsable y la gestión de residuos. Este enfoque no sólo busca enriquecer el conocimiento ambiental de los alumnos, sino también mejorar el entorno escolar y la comunidad en la que viven (Perales-Palacios, Burgos-Peredo, & Gutiérrez-Pérez, 2014).

En complemento a Ecoescuelas, “Los huertos escolares” representan una experiencia educativa práctica que enseña a los niños sobre la producción de alimentos saludables, la importancia de la agricultura sostenible y el respeto por el medio ambiente. Participar en la siembra, cuidado y cosecha de vegetales y frutas permite a los niños aprender sobre el ciclo de vida de las plantas, la conservación del suelo y la importancia de una alimentación saludable (Ruiz & Rodríguez, 2015).

Siguiendo esta línea de conexión con el medio ambiente, el programa “Días de la Naturaleza” ofrece experiencias educativas al aire libre que promueven la conexión con la naturaleza y una vida activa. Los niños participan en actividades como caminatas por la naturaleza, observación de aves, juegos al aire libre, exploración de arroyos y bosques, y actividades de arte inspiradas en la naturaleza. Estas actividades fomentan una relación positiva y respetuosa

con el medio ambiente (Martín del Barrio & Pérez Brunicardi, 2023).

Finalmente, “Los proyectos de reciclaje y reutilización” complementan estos programas involucrando a los niños en la recolección de materiales reciclables, la creación de arte con materiales reutilizados y la implementación de prácticas de reciclaje tanto en la escuela como en el hogar. Estas actividades no solo educan a los niños sobre la importancia del reciclaje, sino que también desarrollan su creatividad y conciencia ecológica (Casado Sanz & Caeiro Rodríguez).

Las experiencias educativas relevantes en la Educación Infantil, como las proporcionadas por el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), son esenciales para fomentar un desarrollo integral y preparar a los niños para el futuro. Al equilibrar los beneficios con los desafíos, los docentes pueden crear un entorno de aprendizaje que no solo sea educativo, sino también inspirador y motivador. Invertir en estas experiencias desde una edad temprana es fundamental para construir una base sólida para el aprendizaje y el crecimiento continuo de los niños.

4. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

4.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La promoción de hábitos de vida saludables, y el desarrollo sostenible se han convertido en prioridades educativas a nivel mundial. Desde edades tempranas, es fundamental inculcar en los niños valores y prácticas que contribuyan a su bienestar integral y a la conservación del medio ambiente. La primera etapa de la Educación Infantil es un periodo crucial para establecer estas bases, ya que durante estos años se forman los hábitos y se desarrollan actitudes que perdurarán a lo largo de la vida. Teniendo en cuenta esto, se ha elaborado una situación de aprendizaje, alineada con el currículo de Educación Infantil, que enfatiza la importancia de la educación en valores, la autonomía personal, y el conocimiento y respeto por el entorno. Los hábitos de vida saludable y el desarrollo sostenible son componentes esenciales de estas áreas curriculares, y su inclusión a través de un proyecto interdisciplinar garantiza una educación integral.

El proyecto no solo fomenta el conocimiento sobre temas relevantes, sino que también contribuye al desarrollo integral de los niños. Las actividades diseñadas promueven el desarrollo físico (a través de actividades relacionadas con la alimentación y el ejercicio), cognitivo (a través de la exploración y la resolución de problemas), y socioemocional (a través del trabajo en equipo y la participación comunitaria).

El proyecto implica la colaboración activa de la comunidad educativa, incluyendo docentes, familias y otros miembros de la comunidad. Esta colaboración no solo enriquece el proceso educativo, sino que también refuerza los lazos entre la escuela y la comunidad, creando un entorno de apoyo mutuo y aprendizaje colectivo.

4.2 CONTEXTUALIZACIÓN

Esta propuesta está destinada a los niños del primer curso de Educación Infantil (3 años). Concretamente para un aula compuesta por 22 alumnos, 11 chicas y 11 chicos. El centro está ubicado en un entorno urbano. Es un grupo tranquilo y obediente, que disfruta de todas las actividades del aula y son respetuosos entre ellos. El comportamiento de todos los alumnos es bueno.

Dentro del aula no hay ningún niño o niña con Necesidades Educativas Especiales (NEE), aunque sí podemos ver diferencias notorias entre todos los alumnos, sobre todo a nivel

madurativo. A quienes más se les nota es a los niños nacidos a finales de año, mientras que en los más mayores podemos ver una evolución más clara y un grado madurativo superior respecto a los más pequeños. Por lo tanto, es importante adaptarse al nivel de cada niño para que todos puedan adquirir un aprendizaje significativo.

4.3 LEGISLACIÓN

La legislación vigente considerada para el desarrollo de esta propuesta es la siguiente:

- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil
- DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Orden EDU/1511/2023, de 29 de diciembre, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del primer ciclo de la Educación Infantil.

4.4 OBJETIVOS Y CONTENIDOS

A continuación, en la tabla 1 se recogen los objetivos y contenidos didácticos relacionados con las actividades de la propuesta.

Tanto los objetivos como los contenidos didácticos se formularon considerando la normativa señalada. Por ello, en el Anexo 1, se plasman los objetivos y contenidos relacionados con la etapa de Educación Infantil.

Tabla 1: Objetivos y contenidos didácticos, relacionados con las actividades de la propuesta (elaboración propia).

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS DIDÁCTICOS
<ul style="list-style-type: none"> - Comprender el cuento de la “Oruga Glotona” - Conocer el concepto de “hábitos de vida saludable y desarrollo sostenible” - Conocer los beneficios de las frutas y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación sana y no sana

<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los alimentos que son sanos son sanos y los que no - Reconocer las afirmaciones ciertas y las inciertas sobre la alimentación y el desarrollo sostenible 	
<ul style="list-style-type: none"> - Comprender el video de los ODS - Aprender sobre la importancia de reciclar - Conocer los efectos negativos en el planeta si no reciclamos - Aprender sobre qué tipo de basura va en el contenedor amarillo, azul y marrón 	<ul style="list-style-type: none"> - El desarrollo sostenible
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el concepto de contaminación - Entender que es la contaminación - Saber que transportes son mejores y cuáles no para cuidar nuestro planeta - Conocer el coste que supone traer alimentos procedentes de otros países - Reconocer las afirmaciones ciertas y las inciertas sobre la alimentación y el desarrollo sostenible 	<ul style="list-style-type: none"> - La contaminación
<ul style="list-style-type: none"> - Agrupar de forma adecuada las frutas y verduras por colores 	<ul style="list-style-type: none"> - Los colores

<ul style="list-style-type: none"> - Asociar cantidad con el alimento pedido 	<ul style="list-style-type: none"> - Asociación número y cantidad
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer quién es Franz Marc y uno de sus cuadros más famosos 	<ul style="list-style-type: none"> - El arte; quién es Franz Marc y uno de sus cuadros más famosos
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el mundo de los lácteos y saber los beneficios que nos aportan y su procedencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Los lácteos; su importancia en nuestra salud, beneficios y procedencia
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer algunas plantas de las que obtengamos alimentos - Conocer el proceso de crecimiento de una planta - Generar la responsabilidad sobre el cuidado de una planta 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuidado de la naturaleza
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer qué son las proteínas, así como su procedencia y beneficios en nuestra salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Procedencia de las proteínas, y sus beneficios
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer qué son los carbohidratos y sus beneficios - Conocer las principales fuentes de carbohidratos - Conocer la procedencia de los 	<ul style="list-style-type: none"> - Los carbohidratos; procedencia, beneficios fuentes principales

carbohidratos	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los beneficios que nos aporta el agua - Tomar conciencia de la importancia de consumir agua responsablemente 	<ul style="list-style-type: none"> - El agua y sus beneficios en la salud - El uso responsable del agua

4.4 METODOLOGÍA

El método de enseñanza-aprendizaje está diseñado para alcanzar los objetivos y contenidos propuestos mediante una acción educativa planificada. Por ello, la propuesta de intervención tiene un enfoque integrador que promueve el desarrollo equilibrado y completo de las dimensiones física, cognitiva, afectiva, social y artística del alumnado.

El enfoque pedagógico se centra en el estudiante como protagonista. A través de experiencias emocionalmente positivas y alineadas con sus intereses, los estudiantes construyen su conocimiento. El docente desempeña el papel de mediador y guía durante el proceso educativo, creando un ambiente propicio que favorece la cohesión del grupo.

La dinámica que se llevará a cabo en esta situación de aprendizaje es variada, ya que haremos actividades, canciones, cuentos, etc. Lo que se pretende es intentar que los niños adquieran un aprendizaje significativo, ayudándoles a relacionar los conocimientos nuevos con los adquiridos anteriormente. Por ello, en cada sesión van a recibir al principio de empezar cualquier actividad o explicación, una carta de la Oruga Glotona (la protagonista en esta situación de aprendizaje). En las cartas ([Anexo 2](#)), la Oruga hará breves explicaciones sobre lo que vamos a trabajar en cada sesión y propondrá algunos retos, para así fomentar la motivación de los alumnos y que puedan adquirir una aprendizaje divertido y significativo. Durante las sesiones, se les irá preguntando qué es lo que han aprendido, de qué se acuerdan, con el objetivo de potenciar la memoria en los niños y asegurarme de que el aprendizaje está

siendo de utilidad y es real. Se creará un clima de aula agradable, de más confianza y seguridad entre alumnos y profesoras, ayudando así a que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más significativo y que los niños lo disfruten en las diferentes actividades. Se dará mucha importancia al desarrollo del lenguaje, por lo que hay que observar también cómo evolucionan en ese aspecto tan importante en la etapa de Educación Infantil. Esto se realizará gracias a las actividades que vayan haciendo que les hará comunicarse y hablar con el resto de sus compañeros. Dicho todo esto, no descartar la importancia que tiene el juego en estas edades, ya que, con él, los niños aprenden mucho divirtiéndose y experimentando, mejorando las relaciones entre iguales, la coordinación y el desarrollo psicomotor.

Tanto la alimentación saludable como el desarrollo sostenible se van a ir desarrollando por áreas poco a poco.

4.5 TEMPORALIZACIÓN

Esta propuesta de intervención se desarrollará en el tercer trimestre del curso, con el objetivo de utilizar el tiempo de manera eficiente, alcanzando los objetivos planteados en el menor tiempo posible, mientras se desarrollan contenidos, habilidades y destrezas incluidas en el currículo de Educación Infantil. Además, el diseño de la intervención está pensado para que lo aprendido se recuerde y se practique el resto del curso, y no solo durante las diez sesiones de 25-35 minutos programadas para el segundo trimestre escolar.

Las sesiones de intervención se celebrarán en dos semanas de mayo (Tabla 2), sumando diez sesiones. En cada sesión, se realizará una actividad específica.

Cada sesión presenta una estructura fija: inicio, desarrollo y cierre. En la parte inicial, utilizaremos las cartas de "La oruga glotona" para introducir y plantear el reto propuesto a través de las actividades. Durante la fase de desarrollo, se llevará a cabo la actividad principal que aborda el contenido didáctico específico. Finalmente, en el cierre de la sesión, realizaremos una pequeña reflexión en grupo para discutir lo que hemos aprendido y compartir las conclusiones obtenidas.

MES DE MAYO

Tabla 2: Cronograma de sesiones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6 PRIMERA SESIÓN	7 SEGUNDA SESIÓN	8 TERCERA SESIÓN	9 CUARTA SESIÓN	10 QUINTA SESIÓN	11	12
13 SEXTA SESION	14 SÉPTIMA SESIÓN	15 OCTAVA SESION	16 NOVENA SESIÓN	17 DECIMA SESION	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

4.6 ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se detallan los elementos curriculares (duración, recursos, objetivos, contenidos, descripción, DUA y evaluación) correspondientes a cada sesión de la propuesta.

SESIÓN 1: LA PEQUEÑA ORUGA GLOTONA Y LOS ODS

Duración: 30 minutos.

Agrupamiento: En asamblea

Recursos/Materiales: Cuento de “La pequeña Oruga Glotona” (<https://youtu.be/h6HRpwcl9gg?si=FbyNpxnLTcu-SVme>) y vídeo de los ODS (https://youtu.be/nQ_1pnpzlhU?si=JNrGuM5098HzYHT1)

Objetivos de la sesión:

- Introducir al alumnado en el concepto de “hábitos de vida saludable y desarrollo sostenible”

- Comprender el cuento de la “Oruga Glotona”
- Comprender el video de los ODS (salud y bienestar)

Contenidos:

- La alimentación sana y no sana
- El desarrollo sostenible

Descripción de la actividad: La actividad consiste en visualizar en la pizarra de la clase el cuento de “la pequeña oruga glotona”, un cuento que cuenta la historia sobre todo lo que come una Oruga, y llegado el momento del mayor atracón de la Oruga, le entra un dolor de

barriga muy fuerte por todo lo que había comido (en gran parte comida no sana).

Después de haber escuchado el cuento, vamos a reflexionar (mediante preguntas) en asamblea acerca del cuento y sacaremos algunas conclusiones sobre él. Uno de los objetivos de los ODS es el de “buena salud” por lo que nos servirá como recurso introductorio para explicar qué son los ODS, para qué sirven y qué se pretende.

Después realizaremos un dibujo sobre la Oruga, la protagonista de nuestro aprendizaje.

Las preguntas que haremos para reflexionar sobre el cuento serán:

- ¿Creéis que todo lo que comió la Oruga Glotona es saludable?
- ¿Qué cosas comió la oruga que eran saludables?
- ¿Qué cosas comió que no lo eran?
- ¿Por qué creéis que cuando terminó de comer se sentía tan mal y le dolía tanto la tripa?
- ¿Por qué creéis que los ODS son importantes en el mundo?

Evaluación:

Tabla 3: Evaluación sesión 1

Técnica	Observación directa	Criterios	<ul style="list-style-type: none">● Muestra interés ante el cuento y el video de los ODS● Comprende la finalidad del vídeo y el cuento● Diferencia los alimentos sanos que tomó la oruga glotona y los que no● Muestra interés y participación ante las preguntas planteadas durante la reflexión
----------------	---------------------	------------------	--

SESIÓN 2: TRANSPORTES CERO

Duración: 30 minutos

Agrupamiento: Asamblea

Recursos/Materiales: Tarjetas de transportes (Anexo 3)

Objetivos de la sesión:

- Introducir a los alumnos en el concepto de contaminación
- Entender que es la contaminación
- Saber que transportes son mejores y cuáles no para cuidar nuestro planeta
- Conocer el coste que supone traer alimentos procedentes de otros países

Contenidos:

- El desarrollo sostenible
- La contaminación

Descripción de la actividad: La actividad se divide fundamentalmente en dos partes. Una primera donde trabajaremos la contaminación a través de los medios de transporte. Previamente, hablaremos sobre lo que es la contaminación y los efectos que provoca en nuestro planeta. El reto que propone la Oruga en esta actividad consiste en aprender qué medios de transporte son más contaminantes para nuestro planeta, y los que no contaminan nada. Para ello cogeremos unas cartas, donde habrá distintos medios de transporte (autobús, coche, bicicleta, patineta, camión, tren, avión, etc...). Los alumnos, uno por uno, deberán levantar dos tarjetas (que están boca abajo) y señalar cuál es el medio de transporte que menos perjudicará a nuestro planeta. (por ejemplo, entre un autobús público y un coche, pues saber que la mejor opción sería un autobús público).

Después de ello, podremos jugar también a un memory de forma breve y sencilla; cogiendo 4 tarjetas (un coche, un patinete, una bicicleta y un camión) dejaremos que visualicen las cuatro cartas durante un periodo de tiempo, después las daremos la vuelta y mandaremos que cojan una tarjeta del transporte que más contamine o que menos a nuestro planeta.

Por último, haremos una reflexión donde hablaremos sobre los costes que supone, además de la contaminación, traer alimentos procedentes de otros países, así como no consumir productos locales de temporada, y tener que gastar dinero en productos que no proceden de nuestro país y que por lo tanto, no alimentan a nuestra economía.

Evaluación:

Tabla 4: Evaluación sesión 2

Técnica	Observación directa	Criterios	<ul style="list-style-type: none">● Comprende lo que es la contaminación● Sabe distinguir entre un transporte que contamina y uno que no● Comprende lo que supone para el planeta usar mucho los medios de transporte contaminantes.
----------------	---------------------	------------------	--

SESIÓN 3: RECOLECTA DE VERDURAS Y FRUTAS

Duración: 30 minutos

Agrupamiento: Toda la clase

Recursos/Materiales: Bolsas y tarjetas de los alimentos (Anexo 4)

Objetivos de la sesión:

- Asociar cantidad con el alimento pedido
- Conocer los beneficios de las frutas y verduras
- Agrupar de forma adecuada las frutas y verduras por colores

Contenidos:

- Importancia del consumo de frutas y verduras
- Asociación número y cantidad
- Los colores

Descripción de la actividad: La actividad está relacionada con la psicomotricidad. La Oruga planteará el reto de recolectar todas las frutas y verduras indicadas por la maestra (por ejemplo, "vamos a coger 5 tomates"). Los alumnos, de manera individual, deberán recoger lo indicado, con diferentes cantidades y tipos de alimentos. Luego, clasificarán los alimentos por grupos y colores, y discutirán los beneficios que aportan a la salud y la importancia de su consumo.

Posteriormente, hablaremos de los beneficios de cada uno de los alimentos recolectados y en qué momento del día pueden ser consumidos. Conocer los beneficios de las frutas y verduras y la importancia de su consumo es fundamental para desarrollar hábitos de vida saludable.

Evaluación:

Tabla 5: Evaluación sesión 3

Técnica	Observación directa	Criterios	<ul style="list-style-type: none"> ● Recoge los alimentos indicados ● Sabe asociar el número con la cantidad de alimentos a recoger ● Conoce la importancia del consumo de frutas y verduras ● Muestra interés ante la actividad planteada y participa de forma activa
----------------	---------------------	------------------	--

SESIÓN 4: TÍTERE DEL AGUA

Duración: 20 min

Agrupamiento: Individual y en asamblea

Recursos/Materiales: Títere del agua

Objetivos de la sesión:

- Conocer los beneficios que nos aporta el agua
- Tomar conciencia de la importancia de consumir agua responsablemente

Contenidos:

- El agua y sus beneficios en la salud
- El uso responsable del agua

Descripción de la actividad: La actividad consiste en elaborar un títere en forma de gota de agua y decorarla como ellos quieran. Previamente la Oruga Glotona nos habrá mandado en su carta el mensaje sobre la importancia del consumo del agua y su uso de manera responsable. Por ello, antes de realizar la gota de agua, hablaremos en asamblea de sus beneficios y de un uso responsable. La toma de conciencia sobre sus beneficios para la salud así como un uso responsable de ella, nos hará más sostenibles en este aspecto y hará que hagamos un uso responsable de ésta, para disminuir situaciones que se han dado en nuestro país en los últimos años (como la sequía, el problema de los productos del campo que no se riegan porque no hay suficiente agua y las cosechas se echan a perder...etc).

El reto que propone la oruga en esta sesión es que los niños sean conocedores sobre los beneficios del agua y la importancia del consumo responsable. Como parte final de la sesión, van a decorar y pintar la gota de agua.

La actividad será al principio en asamblea y posteriormente será individual (para pintar y decorar la gota de agua).

Evaluación:

Tabla 6: Evaluación sesión 4

Técnica	Observación directa	Criterios	<ul style="list-style-type: none">● Entiende la importancia del consumo del agua y los beneficios para nuestra salud● Comprende el hacer un uso responsable del agua● Ha realizado la actividad con interés y ha participado
----------------	---------------------	------------------	--

SESIÓN 5: FRANZ MARC Y LAS ADIVINANZAS

Duración: 35 min

Agrupamiento: Individual y en asamblea

Recursos/Materiales: Ficha de del cuadro y tarjetas de adivinanzas (Anexo 5)

Objetivos de la sesión:

- Conocer quién es Franz Marc y uno de sus cuadros más famosos
- Conocer el mundo de los lácteos y saber los beneficios que nos aportan y su procedencia

Contenidos:

- El arte; quién es Franz Marc y uno de sus cuadros más famosos
- Los lácteos; su importancia en nuestra salud, beneficios y procedencia

Descripción de la actividad: Esta actividad integra la alimentación y el arte. Utilizando el

cuadro "La vaca amarilla" de Franz Marc, los alumnos pintarán y decorarán la obra a su gusto. La Oruga plantea el reto de trabajar los lácteos a través del arte y las adivinanzas. La pintura se realizará de forma individual, y las adivinanzas se resolverán posteriormente en asamblea.

Después de ello, jugaremos en asamblea a las adivinanzas relacionadas con los alimentos:

- Largo como un camino, lleno de agujeritos, además también, me comen los ratoncitos ¿qué es? (queso)
- Este alimento cada día desayunas lo sacamos de la vaca y a crecer nos ayuda. (leche)
- De las vacas proviene, su sabor enamora, amarilla es para untar en pan o en recetas que enamoran (mantequilla)
- En vasitos se guarda, se come con cuchara, es fresco y sabroso, en desayunos y meriendas, ¡siempre es un antojo! (yogurt)

Durante estas adivinanzas, a medida que las adivinan hablaremos brevemente de qué animal nos da cada alimento y cómo se elabora, y, como he dicho antes, hablaremos de los beneficios que nos aportan estos lácteos.

Evaluación:

Tabla 7: Evaluación sesión 5

Técnica	Observación directa	Criterios	<ul style="list-style-type: none"> ● Muestra interés y participa de forma activa durante el desarrollo de la sesión ● Conoce quién es Franz Marc y su cuadro más famoso ● Sabe la procedencia de los lácteos que hemos aprendido y sus beneficios en nuestra salud

SESIÓN 6: PLANTO UNA PLANTA Y ¡NOS VAMOS DE EXCURSIÓN!

Duración: 1 hora

Agrupamiento: En asamblea e individual

Recursos/Materiales: Una semilla de legumbre (lenteja, alubia, garbanzo), un vaso de yogur vacío, un algodón y agua (Anexo 6)

Objetivos de la sesión:

- Conocer algunas plantas de las que obtengamos alimentos
- Conocer el proceso de crecimiento de una planta
- Generar la responsabilidad sobre el cuidado de una planta
- Conocer la importancia del consumo responsable, local y de cercanía

Contenidos:

- El consumo local y productos de temporada
- Cuidado de la naturaleza

Descripción de la actividad: La actividad propuesta por la Oruga tiene como objetivo conocer plantas de las que obtenemos alimentos, comprender su crecimiento y cuidado, y destacar la importancia de consumir productos de temporada y de comercios locales.

La primera parte de la actividad será individual y consistirá en plantar una semilla usando los materiales indicados previamente. Durante esta sesión, hablaremos sobre la importancia del cuidado de las plantas y la naturaleza, ya que son fuentes esenciales de nuestros alimentos diarios.

Posteriormente, realizaremos una excursión en grupo por los alrededores del colegio para visitar pequeños comercios como fruterías, carnicerías y pescaderías. Durante la salida, discutiremos la relevancia de comprar productos locales y apoyar los comercios de cercanía. Esta experiencia proporcionará una forma práctica y distinta de enseñar a los niños sobre estos temas importantes

Evaluación:

Tabla 8: Evaluación sesión 6

Técnica	Observación directa	Criterios	<ul style="list-style-type: none">● Conoce la importancia del respeto a las plantas y a la naturaleza● Conoce plantas de las que obtengamos alimentos que posteriormente podamos consumir● Conoce la importancia de la compra de productos procedentes de nuestro país● Conoce la importancia de consumir productos de cercanía● Conoce la importancia del consumo de productos de temporada
----------------	---------------------	------------------	--

SESIÓN 7: PROTEÍNAS POR FAVOR

Duración: 35 min

Agrupamiento: En asamblea e individual

Recursos/Materiales: Gallina, vaca y cerdo

Objetivos de la sesión:

- Conocer qué son las proteínas, así como su procedencia y beneficios en nuestra salud.

Contenidos:

- Procedencia de las proteínas, y sus beneficios

Descripción de la actividad: El reto que plantea la Oruga en esta sesión es conocer los beneficios de las proteínas y los animales de los que provienen. Para ello, exploraremos los productos obtenidos de tres animales: la vaca, el cerdo y la gallina.

Llevaremos a clase un trozo de ternera, cerdo, pollo y un huevo. Abriremos el huevo para hablar sobre la clara y la yema, destacando que la clara es una fuente importante de proteínas y la yema de grasas. Discutiremos las características principales de estos alimentos (color, olor, textura, etc.) y sus beneficios para nuestro organismo.

La explicación de las distintas proteínas se realizará en asamblea, y posteriormente, los alumnos trabajarán de manera individual, dibujando su plato favorito que contenga al menos un alimento rico en proteínas.

Evaluación:

Tabla 9: Evaluación sesión 7

Técnica	Observación directa	Criterios	
			<ul style="list-style-type: none">● Conoce la procedencia de los alimentos altos en proteínas● El plato dibujado contiene al menos un alimento alto en proteínas● Conoce qué nos aportan las proteínas y sus beneficios en nuestra salud

SESIÓN 8: AMARILLO, MARRÓN O AZUL

Duración: 25 min

Agrupamiento: Individual y en asamblea

Recursos/Materiales: Ficha de trabajo (Anexo 7)

Objetivos de la sesión:

- Aprender sobre la importancia de reciclar
- Conocer los efectos negativos en el planeta si no reciclamos
- Aprender sobre qué tipo de basura va en el contenedor amarillo, azul y marrón

Contenidos:

- El desarrollo sostenible

Descripción de la actividad: El reto planteado por la Oruga en esta sesión es aprender a clasificar correctamente los residuos diarios en los contenedores adecuados, promoviendo así prácticas sostenibles y la protección del medio ambiente contra la contaminación. Para lograrlo, comenzaremos la actividad con una asamblea donde discutiremos los contenedores de colores que los niños han visto en la calle y qué tipo de basura va en cada uno (plástico en amarillo, papel en azul, cascaras en marrón). Después, cada alumno realizará individualmente una ficha donde pegará diferentes objetos en el contenedor correspondiente.

Evaluación:

Tabla 10: Evaluación sesión 8

Técnica	Observación directa	Criterios	
			<ul style="list-style-type: none">● Comprende lo que es el reciclaje● Conoce la importancia de reciclar y sus efectos negativos en el planeta● Conoce los residuos que van a cada uno de los contenedores de los colores que hemos aprendido

SESIÓN 9: CARBOHIDRATOS. ¡POR FAVOR!

Duración: 40 min

Agrupamiento: En asamblea e individual

Recursos/Materiales: Pétalos de carbohidratos y bingo

Objetivos de la sesión:

- Conocer qué son los carbohidratos y sus beneficios
- Conocer las principales fuentes de carbohidratos
- Conocer la procedencia de los carbohidratos

Contenidos:

- Los carbohidratos; procedencia, beneficios fuentes principales

Descripción de la actividad: El reto propuesto por la Oruga en esta sesión es familiarizarse con las principales fuentes de carbohidratos y entender la importancia de su consumo.

Comenzaremos con una asamblea donde trabajaremos con cuatro flores que representan diferentes categorías de alimentos: legumbres, frutos secos, pasta y pan. Cada flor contendrá alimentos específicos en sus pétalos que podremos descubrir levantándolos, como lentejas, alubias, nueces, avellanas, etc.

Es fundamental conocer estos alimentos que proporcionan energía y nutrientes vitales para promover un estilo de vida saludable. Al final de la actividad, llevaremos a cabo un pequeño juego de bingo. Cada equipo recibirá un cartón de bingo con categorías de carbohidratos y se irán sacando tarjetas con los alimentos mencionados anteriormente. Los equipos deberán tapar las casillas correspondientes hasta lograr un bingo (con cuatro casillas por cartón).

La primera parte de la sesión será en grupo, durante la asamblea, mientras que el juego de bingo se realizará de manera individual.

Evaluación:

Tabla 11: Evaluación sesión 9

Técnica	Observación directa	Criterios	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoce las mayores fuentes de carbohidratos ● Conoce su gran importancia en el consumo diario de éstos ● Muestra interés y participa de forma activa durante el desarrollo de la sesión
----------------	---------------------	------------------	---

SESIÓN 10: SANO Y NO SANO Y; LA CAJA DE LOS CONSEJOS!

Duración: 35 min

Agrupamiento: Asamblea

Recursos/Materiales: Dos cintas de colores, una verde y otra roja, pirámide de alimentos.

y la caja de los consejos con las tarjetas

Objetivos:

- Conocer los alimentos que son sanos y los que no
- Reconocer las afirmaciones ciertas y las inciertas sobre la alimentación y el desarrollo sostenible

Contenidos:

- Todos los contenidos de la propuesta

Descripción de la actividad: El reto propuesto por la Oruga Glotona en esta sesión es revisar y reforzar los conocimientos sobre hábitos de vida saludable y desarrollo sostenible. La actividad comenzará clasificando alimentos según su saludabilidad: los alimentos saludables se colocarán en la cinta verde y los menos saludables en la cinta roja. Luego, los ubicaremos en la pirámide de alimentos para identificar cuáles deben consumirse ocasionalmente y cuáles con mayor frecuencia.

Al concluir esta parte, abriremos "la caja de los consejos" proporcionada por la Oruga Glotona. Revisaremos afirmaciones como la necesidad de consumir abundante agua diariamente, la importancia del ejercicio regular, el consumo de productos locales, la práctica del reciclaje para cuidar el medio ambiente, entre otros temas relacionados con hábitos saludables y sostenibles.

Estas actividades permitirán repasar y consolidar los conocimientos adquiridos en días anteriores, además de servir como evaluación del aprendizaje por parte de los alumnos y la maestra.

Evaluación:

Tabla 12: Evaluación sesión 10

Técnica	Observación directa	Criterios	<ul style="list-style-type: none">● Reconoce los alimentos que son sanos y los que no● Reconoce los alimentos que podemos consumir de manera ocasional y de forma frecuente● Reconoce las afirmaciones que son ciertas y las que no respecto al desarrollo sostenible y la alimentación sana● Participa de manera activa y muestra interés durante el desarrollo de la actividad
----------------	---------------------	------------------	---

5. EVALUACIÓN

La valoración sobre el aprendizaje logrado durante la realización de la propuesta se realizará a través de una evaluación auténtica, buscando evidencias de aprendizaje que haga presente el cumplimiento de los objetivos previstos. Así, las sesiones se evaluarán de forma continua mediante observación directa (considerando los criterios descritos para cada sesión) y un diario en el que el docente anotará todas las observaciones o datos importantes después de cada sesión, para tenerlos en cuenta de cara a la evaluación final del alumnado.

En cuanto a la evaluación del alumnado y su grado de adquisición de conocimientos, en la sesión 1 se realiza una evaluación inicial mediante unas preguntas que planteará “La oruga Glotona” para comprobar sus conocimientos iniciales. Al finalizar la propuesta, en la sesión 10, el docente volverá a realizar las mismas preguntas para detectar si han adquirido los conocimientos y su evolución.

Para llevar a cabo la evaluación final del alumnado, se ha elaborado una rúbrica de evaluación (Tabla 13, [Anexo 8](#)) que el docente completará al finalizar la propuesta indicando si cada uno de los alumnos ha conseguido (C), está en proceso (EP) o no ha conseguido (NC) los criterios de evaluación didácticos de las distintas sesiones.

También, se ha elaborado un instrumento para la autoevaluación docente (Tabla 14, [Anexo 9](#)) en el que se plasmarán distintos ítems en forma de pregunta y se indicará si se han conseguido o no, para que el docente pueda detectar qué cosas debe mantener, mejorar o cambiar de cara a la próxima puesta en práctica de la propuesta didáctica o si se han cumplido o no los objetivos de la misma. Además, la tabla cuenta con un apartado de observaciones, donde se podrán escribir, por ejemplo, las dificultades encontradas.

Para evaluar sobre el impacto de la propuesta en el progreso académico y personal del alumno, he realizado una pequeña encuesta para que las familias evalúen el nivel de participación y compromiso adquirido tras la propuesta educativa (Tabla 15, [Anexo 10](#)).

Por último, para saber si a los alumnos les ha agradado o no el desarrollo de las distintas actividades, al final de la sesión haré unas preguntas breves sobre si les ha gustado o no las actividades que hemos realizado, si les ha gustado trabajar sobre la alimentación y el desarrollo sostenible, sobre lo que han aprendido...etc

6. CONCLUSIONES

El objetivo principal que se pretendía abordar con el presente trabajo era “Diseñar una situación de aprendizaje basada en el aprendizaje por proyectos que aborde los hábitos de vida saludable y el desarrollo sostenible en el primer curso de Educación Infantil (3 años) con el fin de que los vayan interiorizando y poniendo en práctica tanto en el aula como en casa y así, que perduren en el tiempo”. En base a este objetivo general, se diseñaron cuatro objetivos específicos que se han ido cumpliendo a medida que avanzaba el TFG, ya que para su elaboración se ha investigado, analizado y reflexionado sobre los hábitos saludables y el desarrollo sostenible, así como el concepto de la metodología de aprendizaje basado en proyectos (ABP). Para finalizar, una vez elaborada la propuesta didáctica, se han diseñado instrumentos y herramientas para su evaluación.

La estructura del proyecto está diseñada para promover la interacción, el juego y la experimentación, lo cual es esencial en la educación infantil. Los temas seleccionados, hábitos de vida saludable y desarrollo sostenible, son pertinentes y relevantes, fomentando desde temprana edad la sensibilización y la educación en valores., ya que son temas de los que no se suele hablar en el entorno familiar,

La planificación se ha realizado de manera clara y coherente, permitiendo una secuenciación lógica de actividades que facilita el logro de los objetivos educativos.

El diseño contempla el desarrollo de competencias básicas como la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de problemas, aspectos fundamentales en la formación integral de los niños. Aunque no se ha implementado, el diseño sugiere que la metodología ABP puede ser eficaz para que los niños comiencen a interiorizar hábitos de vida saludable y prácticas sostenibles, mediante actividades atractivas y apropiadas para su edad.

Además, el proyecto es flexible y adaptable, permitiendo ajustes según las necesidades y características específicas de los niños y del contexto educativo. Esta flexibilidad es crucial para garantizar que todos los niños puedan beneficiarse del enfoque propuesto.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, todos los objetivos didácticos han sido alcanzados y se ha podido comprobar que la metodología empleada es adecuada ya que promueve aprendizajes significativos y útiles para la vida diaria. También, favorece el

aprendizaje de acciones correctas e incorrectas y es un elemento para mejorar la conciencia sobre acciones sostenibles para el planeta y unos buenos hábitos saludables.

El diseño de la propuesta tiene el potencial de sentar las bases para hábitos saludables y sostenibles que perduren en el tiempo, gracias a su estructura que fomenta la repetición y la práctica constante, elementos clave en la formación de hábitos duraderos. No obstante, la principal limitación del diseño radica en la necesidad de recursos y apoyo logístico para su implementación efectiva. Se sugiere buscar colaboración con otras entidades educativas o comunitarias para asegurar los recursos necesarios y maximizar el impacto del proyecto. Por otro lado, a la hora de llevar a cabo esta propuesta en el aula, sería interesante realizarla antes del recreo. Esto se debe a que necesitamos la participación y la involucración activa de los alumnos para realizar las actividades, y desarrollarlas a última hora de la mañana podría resultar demasiado cansado para ellos.

En resumen, el diseño de esta situación de aprendizaje basado en ABP muestra un gran potencial para la educación infantil, subrayando la importancia de la colaboración familiar y la flexibilidad del diseño para garantizar su éxito en la formación de hábitos saludables y sostenibles. Adoptar estos hábitos ofrece a los niños mejores oportunidades de crecer equilibradamente en los aspectos físico, mental y emocional, asegurando una nutrición adecuada, ejercicio regular y descanso suficiente. Además, involucrar a los niños en prácticas sostenibles fomenta una conciencia ambiental, preparándolos para ser adultos responsables que valoran y protegen el entorno.

Participar en actividades que promueven la salud y la sostenibilidad también potencia habilidades sociales y cooperativas, cruciales para su desarrollo personal y académico. Implementar estas prácticas en Educación Infantil mediante metodologías como el Aprendizaje Basado en Proyectos no solo mejora el bienestar de los niños, sino que también contribuye a construir una sociedad más saludable y sostenible en el futuro.

7. BIBLIOGRAFÍA

Barrón Ruiz, Á., & Muñoz Rodríguez, J. M. (2015). Los huertos escolares comunitarios: fraguando espacios socioeducativos en y para la sostenibilidad. *Foro de Educación*, 13(19), 213–239. <https://doi.org/10.14516/fde.2015.013.019.010>

Casado Sanz, E., Caeiro Rodríguez, M., & Universidad de Zaragoza. (2022). Creando un océano en las aulas de Educación Infantil: un proyecto sobre educación medioambiental y conciencia ecológica a través del arte y el reciclaje. In *zagan.unizar.es*. Universidad de Zaragoza. <https://zagan.unizar.es/record/119428>

Chacon, L. (2023, January 30). *Voluntariados Internacionales De Educación Ambiental*. ONGVoluntariado. <https://www.ongvoluntariado.org/voluntariados-internacionales-de-educacion-ambiental/>

Garcia, M. B. (2023, August 8). *¿En qué consiste el desarrollo sostenible?* Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2023/08/what-is-sustainable-development/>

Garrett, C. (2021, February 11). *Desarrollo sostenible: definición, objetivos y ejemplos*. Selectra. <https://climate.selectra.com/es/que-es/desarrollo-sostenible>

Lapeña Gallego, G., & Mayor Iborra, J. (2019, September 30). *Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)*. Congreso on-line como metodología de investigación integral aplicada a estudiantes de postgrado en Bellas Artes. Riunet.upv.es; Editorial Universitat Politècnica de València. <https://doi.org/10.4995/INRED2019.2019.10478>

Martín del Barrio, M., & Pérez Brunicardi, D. (2023). Pequeños rescatadores: Aprender en la naturaleza con seguridad en Educación Infantil. *Investigación En La Escuela*, 106, 30–43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9070203>

Martínez, Herrero, González y Domínguez. (2007). 3.2.3 *Estudios sobre la eficacia del ABP (I)* | 3. *Ventajas y diferencias*. Ebolo.es.

https://ebolo.es/welearning/innovaschool/revisado/abp/03/323_estudios_sobre_la_eficacia_de_l_abp_i.html

Nations, U. (2020). *Objetivos de Desarrollo Sostenible | Naciones Unidas*. United Nations. <https://www.un.org/es/common-agenda/sustainable-development-goals>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud*. Wwww.who.int. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Perales-Palacios, F. J., Burgos-Peredo, Ó., & Gutiérrez-Pérez, J. (2014). El programa Ecoescuelas: Una evaluación crítica de fortalezas y debilidades. *Perfiles Educativos*, 36(145), 98–119.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982014000300007

Pérez, M. A. C., Vinuesa, M. A. P., Yupangui, H. R. A., & Parra, A. D. A. (2019). Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) como forma investigativa interdisciplinaria con un enfoque intercultural para el proceso de formación estudiantil. *E-Ciencias de La Información*, 9(1), 44–59. <https://www.redalyc.org/journal/4768/476862662003/html/>

Sandoval, E. R., Solano, É. M. V., & Cortés, J. L. (2010). Evaluación de la estrategia aprendizaje basado en proyectos. *Educación Y Educadores*, 13(1), 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3256380>

Simo. (2024). *Las experiencias educativas más innovadoras en SIMO EDUCACIÓN 2022*. Wwww.ifema.es. <https://www.ifema.es/simo-educacion/noticias/detalle-experiencias-innovadoras>

Willard y Duffrin. (2003). *Qué dicen los estudios sobre el Aprendizaje Basado en Proyectos*. https://estuarial.es/wp-content/uploads/2016/04/estudios_aprendizaje_basado_en_proyectos1.pdf

8. ANEXOS

Anexo 1

Objetivos generales de etapa

Según el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, los objetivos generales de etapa relacionados con el tema propuesto son (p. 7):

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- d) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas.

Objetivos generales de área

Según el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, el currículo se organiza en torno a tres áreas y los objetivos que trabajamos con esta propuesta son los siguientes:

Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- 1- Conocer su cuerpo y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.
- 4- Realizar, con progresiva autonomía, actividades cotidianas y desarrollar estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
- 5- Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

9- Descubrir la importancia de los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.

10- Mostrar interés hacia las diferentes actividades escolares y actuar con atención y responsabilidad, experimentando satisfacción ante las tareas bien hechas.

Área de conocimiento del entorno

3- Observar y explorar de forma activa su entorno y mostrar interés por situaciones y hechos significativos, identificando sus consecuencias.

4- Conocer algunos animales y plantas y valorar los beneficios que aportan a la salud y el bienestar.

5. Interesarse por los elementos físicos del entorno, identificar sus propiedades, posibilidades de transformación y utilidad para la vida y mostrar actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.

Área de lenguajes: comunicación y representación

2- Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social.

3- Expresarse con un léxico preciso y adecuado a los ámbitos de su experiencia, con pronunciación clara y entonación correcta.

Contenidos

Según el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, los contenidos relacionados con el tema propuesto son:

A) Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

1. - El cuerpo y la propia imagen.

– Exploración del propio cuerpo e identificación de sus características.

- Inicio en la regulación de las necesidades básicas en situaciones habituales.
- Utilización de los sentidos en la exploración de los objetos y progresiva identificación de las sensaciones y percepciones que obtiene.
- Inicio en la identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses.
- Aceptación y valoración ajustada de sus posibilidades personales para resolver distintas situaciones.
- Gusto por manifestar el afecto a los demás y actitud positiva ante las demostraciones de los demás. (p. 11)

2. - Juego y movimiento.

- Exploración y valoración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo.
- Progresiva coordinación y control corporal en las actividades que implican movimiento global.
- Iniciación a la coordinación y control de las habilidades manipulativas de carácter fino y a la adecuación del tono muscular y la postura a las características del objeto, de la acción y de la situación.
- Orientación en el espacio cotidiano y en el tiempo mediante rutinas.
- Disfrute con los juegos sensomotrices. (p.11)

3.- La actividad y la vida cotidiana.

- Realización de las actividades de la vida cotidiana con progresiva autonomía.
- Planificación progresiva de la acción, con ayuda del adulto, para resolver tareas sencillas.

- Adaptación de ritmos biológicos propios a secuencias de la vida cotidiana.
- Inicio en la regulación de la propia conducta a diferentes situaciones. (p.11)

4. - El cuidado personal y la salud.

- Utilización progresiva de los espacios y materiales, y colaboración en las tareas para cubrir sus necesidades básicas.
- Interés por buscar ayuda en situaciones de necesidad.
- Aceptación de algunas normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.
- Gusto por estar limpio y por desarrollar las actividades en entornos limpios y ordenados. (p.11)

B) Conocimiento del entorno.

1. - Medio físico: Elementos y relaciones.

- Exploración de objetos y materiales a través de los sentidos y acciones.
- Identificación de las funciones de los objetos cotidianos.
- Relaciones que se pueden establecer entre los objetos en función de sus características: comparación de cualidades sensoriales, clasificación.
- Toma de conciencia de algunas nociones temporales básicas, mediante los ritmos que marcan las rutinas.
- Adquisición de nociones básicas espaciales.
- Uso adecuado de los objetos evitando situaciones peligrosas. (p.12)

2. - Acercamiento a la naturaleza.

- Descubrimiento de algunas características básicas de animales y plantas.

- Curiosidad y cuidado de animales y plantas de su entorno inmediato.
- Gusto por las actividades al aire libre. (p.13)

3. - Cultura y vida en sociedad.

- Descubrimiento y conocimiento progresivo de algunas características de la familia y la escuela como primeros grupos sociales.
- Adaptación a las pautas que rigen la convivencia y la igualdad entre mujeres y hombres en el seno familiar y social.
- Acercamiento a las primeras nociones sobre las actividades de la vida cotidiana.
- Interés por participar en la vida familiar y social. (p.13)

C) Lenguajes: Comunicación y representación.

1.- Lenguaje verbal

- Escuchar, hablar, conversar
- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.
- Expresión de planes, ideas, criterios, sugerencias, propuestas... en proyectos comunes o individuales, con una progresiva precisión en la estructura y concordancia gramatical de las frases.
- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos, y respuesta adecuada sin inhibición.
- Gusto por evocar y expresar acontecimientos de la vida cotidiana ordenados en el tiempo.
- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo y satisfacción al percibir que

sus mensajes son escuchados y respetados por todos.

2.- Las formas socialmente establecidas

– Utilización habitual de formas socialmente establecidas (saludar, despedirse, dar las gracias, pedir disculpas, solicitar ...). (p.15)

Anexo 2

CARTA SESIÓN 1

Buenos días mis queridos niños y niñas de 3 años,
Soy la Oruga glotona, la protagonista de vuestra clase en estos días. Desde hoy, estaré en vuestra clase para acompañaros unos días y poder aprender mucho sobre la alimentación y el desarrollo sostenible, por cierto; ¿Sabéis lo que es la vida saludable y el desarrollo sostenible?, ¡Os lo iré explicando estos días!

Todos los días os iré dejando una carta en la clase, para saber un poco más sobre lo que vamos a trabajar estos días en clase, pero antes de nada quiero que leáis el cuento que le he dejado a vuestra profesora Macarena sobre mi historia, ¡Quiero que me conozcáis más!

¿Aceptáis el reto de aprender sobre vida saludable y desarrollo sostenible?

Nos vemos mañana oruguitas,

Saludos y besos!

CARTA SESIÓN 2

Buenos días mis queridos niños y niñas de 3 años,
Ya he visto que ayer completasteis la actividad con mucho éxito, vuestra profesora Macarena me tiene informada de todo. Pero hoy os vengo a proponer otro reto. Antes de todo quiero preguntaros si sabéis lo que es la contaminación; ¿lo sabéis?. ¡Sabía que no!

La contaminación es la presencia de sustancias en el medio que son perjudiciales para el ser humano y el planeta.

¿Sabéis que el humo de los coches perjudica al planeta en el que vivimos?

Quiero que sigáis aprendiendo y resolviendo actividades para que aprendáis lo que es la contaminación, los transportes que hacen daño a nuestro planeta y los que no.

Nos vemos mañana oruguitas,

Besos grandes.

CARTA SESIÓN 3

Buenos días mis queridos niños y niñas de 3 años,

Hoy vengo a hablaros de las frutas y las verduras!

Mmmm... ya sé que a muchos de vosotros no os gustan muchas frutas y verduras, con lo ricas que están... Comer frutas y verduras es como darle a nuestro cuerpo el mejor tipo de gasolina. Nos hacen sentir bien, fuertes y listos para jugar y aprender cada día. ¡Así que comamos muchas frutas y verduras y disfrutemos de todos sus beneficios!

Hoy os he traído un juego muy divertido, quiero que recolecteis muchas frutas y verduras, pero siempre haciendo caso a las órdenes de vuestra profesora.

¿Estáis listos Oruguitas? ¡Fantástico!

¡Nos vemos mañana!

CARTA SESIÓN 4

Buenos días mis queridos niños y niñas de 3 años,

¡Qué poco queda para el verano... y cuánto calor hace!

Me encanta que vayáis completando todos los retos que os propongo, ¡lo estais haciendo genial!

Sabéis que en verano utilizamos mucha más agua que en invierno? Tenemos que regar más las plantas por el calor, llenar las piscinas para podernos bañar, bebemos más agua por el calor...etc.

El problema es que si desperdiciamos mucho el agua, igual tenemos un problema, y es que nos podríamos quedar sin agua, entonces debemos hacer un uso responsable de él.

Pero además...el agua es una fuente muy buena para nuestro cuerpo, repleta de minerales y que nos hidrata mucho, manteniéndonos activos para poder jugar, correr...etc

¿Estáis listos para el reto que os propongo hoy Oruguitas? ¡Fantástico!

¡Nos vemos mañana!

CARTA SESIÓN 5

Buenos días mis queridos niños y niñas de 3 años,

Que ganas tengo de seguir trabajando con vosotros... Sé que estáis aprendiendo un montón de cosas nuevas, ¡y eso me encanta!

Hoy vamos a trabajar con los lácteos... ¿sabríais decirme algún lácteo?

Os voy a dar una pista...son productos que vienen de la vaca, la cabra, la oveja...etc

Los lácteos son una excelente fuente de calcio, proteínas, vitaminas y minerales esenciales, es importante consumirlos para una dieta saludable. Su consumo regular ayuda a tener salud en los huesos, los músculos, el corazón y la digestión.

¡Os dejo con un artista fantástico y con unas adivinanzas que debéis resolver!

¡Hasta mañana Oruguitas!

CARTA SESIÓN 6

Buenos días mis queridos niños y niñas de 3 años,

Hoy tengo una cosa muy importante que contaros...y es que no sé si sabéis que muchos de los alimentos que comemos vienen de las plantas. Cuidar las plantas es esencial no solo para el medio ambiente, sino también para nuestra economía, salud y bienestar. Las plantas nos proporcionan aire limpio, alimentos, materias primas y espacios verdes que mejoran nuestra calidad de vida.

Antes de seguir diciendos más cosas quiero daros una noticia, y es que ... ¡Nos vamos de excursión!

¿Sabíais que consumir en negocios de cercanía y optar por productos locales y de temporada son acciones que benefician tanto a las personas como al planeta?. Hacer esto puede ayudar mucho a llevar a un estilo de vida más sostenible y saludable, beneficiando tanto a las generaciones actuales como futuras.

¡Aprendereis mucho más en la excursión que os tengo preparada!

¡Hasta mañana!

CARTA SESIÓN 7

Buenos días mis queridos niños y niñas de 3 años,

¿Qué tal ha ido la excursión? se que os ha gustado mucho y habéis aprendido infinidad de cosas... y hoy vamos a aprender muchas más.

¿Sabéis lo que son las proteínas?

Las proteínas son moléculas que desempeñan funciones cruciales en el cuerpo. Las proteínas están presentes en muchos alimentos que consumimos en el día a día, por ejemplo, la carne, los huevos, el pescado...debemos consumirlo con mucha frecuencia para mantenernos sanos y fuertes.

Para saber más sobre ello, os he traído una actividad muy divertida y en la que lo pasareis en grande.

¡Hasta mañana!

CARTA SESIÓN 8

Buenos días mis queridos niños y niñas de 3 años,

¿Sabéis lo que es el reciclaje?

El reciclaje es un proceso en el que transformamos cosas viejas en cosas nuevas. Por ejemplo, una botella de plástico vacía puede convertirse en una nueva botella o en algo diferente, como una camiseta.

Reciclar es muy importante porque ayuda a cuidar nuestro planeta, ahorra energía y recursos, y protege a los animales y la naturaleza. Los niños pueden ayudar reciclando, reutilizando y reduciendo los desechos.

En la actividad que os tengo preparada para hoy , vamos a aprender lo que es el reciclaje y que debemos tirar en cada contenedor que encontramos cuando vamos a tirar la basura.

¡Pasarlo muy bien!

¡Hasta mañana Oruguitas!

CARTA SESIÓN 9

Buenos días mis queridos niños y niñas de 3 años,

Me dicen que estais disfrutando mucho de las actividades y que os está gustando mucho lo que estamos haciendo, ¡estoy feliz de poder enseñaros cosas nuevas y que os gusten!

Hoy vamos a trabajar los carbohidratos, ¿sabéis lo que son los carbohidratos?

Los carbohidratos son un tipo de alimento que nos da mucha energía. Los carbohidratos son como la gasolina que necesita nuestro cuerpo para correr, jugar y pensar. Es como lo que hace que los coches se muevan.

Los alimentos ricos en carbohidratos son la pasta, el pan, los cereales, las lentejas, los garbanzos...muchísimos alimentos.

Os he preparado un juego muy divertido para que sepais que alimentos son ricos en hidratos de carbono.

¡Pasarlo muy bien!

¡Hasta mañana Oruguitas!

CARTA SESIÓN 10

Buenos días mis queridos niños y niñas de 3 años,

Hoy estoy un poco triste porque es el último día que vamos a trabajar juntos.

Tengo que deciros que lo habéis hecho genial, y sé que habéis aprendido mucho.

Hoy os traigo dos actividades donde quiero que demostréis todo lo que habéis aprendido y todo lo que sabéis sobre la alimentación saludable y el desarrollo sostenible.

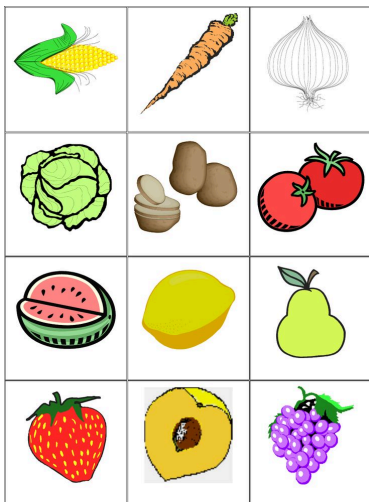
Os dejo con el último reto de ésta semana,

Os llevo en el corazón mis Oruguitas.

Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5



Anexo 6



Anexo 7



Anexo 8

Tabla 13: Rúbrica evaluación del alumnado

Muestra interés hacia las cartas de “La Oruga Glotona”	C EP NC
Comprende las acciones positivas relacionadas con el desarrollo sostenible	C EP NC
Identifica alimentos y acciones que fomentan una buena alimentación y bienestar	C EP NC
Entiende la importancia de una buena alimentación	C EP NC
Entiende la importancia de emprender acciones que hagan llevar a cabo un buen desarrollo sostenible	C EP NC
Muestra interés sobre las actividades llevadas a cabo y ha tenido una participación activa durante el desarrollo de las sesiones.	C EP NC

(Rodear letra correspondiente)

Anexo 9

Tabla 14: Rúbrica autoevaluación docente

ITEM	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Es el contenido relevante y significativo para los intereses y necesidades de los niños?			
¿Son los recursos y materiales utilizados adecuados para los niños?			
¿Se ha conseguido un aprendizaje sostenible que perdure en el tiempo?			
¿Supone un aprendizaje más allá del aula?			
¿Ha supuesto un desafío la llevada a cabo de la propuesta?			

Anexo 10

Tabla 15: Encuesta a las familias sobre la situación de aprendizaje

¿Ha realizado el alumno alguna propuesta diaria que suponga una buena acción sobre lo aprendido en el aula?	
¿Crees que las actividades realizadas en el aula han tenido un impacto positivo en el desarrollo y aprendizaje de su hijo/a?	
¿Cómo ha notado que su hijo/a ha aplicado lo aprendido en el aula en situaciones diarias?	
Otras observaciones	