



---

# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES,  
SOCIALES Y DE LA MATEMÁTICA

TRABAJO FIN DE GRADO:

**EL PAPEL DE LA ALIMENTACIÓN, LA HIGIENE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA  
EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA. PROPUESTA DIDÁCTICA  
PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

Presentado por Tania Fernández Villar para optar al Grado de Educación Primaria por la  
Universidad de Valladolid

Tutelado por: Ana María Gallego Díaz

Enero, 2024

# RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) surge de la motivación de potenciar y ayudar a cambiar los hábitos de vida de los alumnos en la etapa de Educación Primaria, hacia hábitos que les ayuden a tener una vida saludable debido a que el estilo de vida de las personas y, en concreto, en los primeros años de vida incide directamente en el desarrollo de las mismas, lo que repercute, a su vez, en la adquisición de aprendizajes y en su vida adulta.

Para ello, en primer lugar, se ha llevado a cabo una fundamentación teórica en la que se hace hincapié en los aspectos de la salud que tienen que ver con la alimentación, la higiene y el ejercicio. También se comentan algunos programas de vida saludable que se llevan a cabo en centros de Educación Primaria. Y, a partir de ella, se ha desarrollado una propuesta didáctica destinada a alumnos de seis años, más concretamente para el primer curso de Educación Primaria.

**Palabras clave:** Hábitos de vida saludable, educación para la salud, alimentación, higiene, actividad física, Educación Primaria.

# ABSTRACT

This End-Of-Degree Dissertation (known by the Spanish acronym TFG) arises from the motivation to promote and help change the life habits of students in the Primary Education stage, but that these habits help them to have a healthy life. Because people's lifestyles and, in particular, in the first years of a person's life have a direct impact on their development, this in turn has an impact on the acquisition of learning and on their adult life.

Therefore, in the first place, it develops a theoretical foundation in which the aspects of health that have to do with diet, hygiene and exercise are emphasized. Some healthy lifestyle programs that are carried out primary schools are also discussed. Resulting in the development of a didactic proposal designed for six years old students, in particular for the first year of Primary Education.

**Key words:** Healthy life habits, health education, nutrition, hygienic, physical activity, Primary Education.

# Índice

|  |    |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN. ....  | 3  |
| 2. OBJETIVOS. ....   | 4  |
| 3. JUSTIFICACIÓN. ....   | 5  |
| 4. MARCO TEÓRICO.....  | 6  |
| 4.1. Salud y hábitos de vida saludable. ....   | 6  |
| 4.1.1. Alimentación saludable. ....  | 6  |
| 4.1.2. Higiene. ....   | 7  |
| 4.1.3. Actividad física. ....  | 8  |
| 4.2. Hábitos saludables y la escuela. ....   | 9  |
| 4.3. Programas de centros educativos para la mejora de hábitos de vida saludable.....                                | 11 |
| 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....  | 14 |
| 5.1. Introducción. ....  | 14 |
| 5.2. Contexto y destinatarios.....   | 14 |
| 5.3. Justificación curricular. ....  | 14 |
| 5.3.1. Contribución del área al desarrollo de las competencias clave. ....   | 14 |
| 5.3.2. Competencia específicas y vinculación con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales..... | 16 |
| 5.4. Metodología. ....   | 24 |
| 5.5. Temporalización.....  | 24 |
| 5.6. Diseño y secuencia de actividades. ....   | 25 |
| 5.7. Evaluación.....   | 37 |
| 5.8. Resultados. ....  | 38 |
| 5.9. Conclusión.....   | 38 |
| 6. CONCLUSIÓN.....   | 40 |
| 7. REFERENCIAS.....  | 41 |
| 8. ANEXOS.....   | 44 |

# 1. INTRODUCCIÓN.

A día de hoy, en las aulas de Educación Primaria se da gran importancia a la adquisición de contenidos, pero también es importante tener en cuenta otros factores que condicionan el aprendizaje del alumnado, como los hábitos de vida saludables, la higiene y la actividad física que realizan los alumnos en su día a día.

Para llevar al aula una correcta propuesta didáctica, antes se ha buscado, leído y analizado distintos documentos, libros y artículos tanto físicos como disponibles en la Web. Y posteriormente, se recopila, investiga, conceptualiza y estructura toda la base teórica a partir de la cual se partirá para la realización de la propuesta didáctica. Dicha propuesta didáctica tiene como objetivo principal promover y fomentar hábitos de vida saludable, ya que se ha observado que la vida que llevan los niños actualmente, está caracterizada por estilos de vida inadecuados, en los que abunda la comida basura y el exceso de sedentarismo, lo que desemboca en un mal desarrollo de los niños, llegando a tener enfermedades como la obesidad, la anorexia e incluso enfermedades relacionadas con la higiene, como las caries. Pero, para poder comprender todo ello, es necesario conocer qué es la salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) la define como *“el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*.

Por último, haciendo referencia a la estructura del presente Trabajo Fin de Grado, se señala que está dividido en dos grandes partes, el marco teórico y la propuesta didáctica. En el marco teórico se plasmará todo aquello relevante para un buen conocimiento de hábitos de vida saludable, centrándonos en la alimentación, la higiene y la actividad física. Y, en la segunda parte se plasmará la propuesta didáctica llevada a cabo en el CEIP Antonio Allue Morer en un aula de primer curso de Educación Primaria.

Y, finalmente, se mostrarán los resultados de la propuesta didáctica y una conclusión personal que abarca el trabajo de manera global.

## **2. OBJETIVOS.**

El presente Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo principal promover hábitos de vida saludable, más concretamente en relación con la alimentación, la higiene y la actividad física en el alumnado de primer curso de Educación Primaria, con la intención de que vayan poniendo en práctica y cambiando diferentes estilos de vida, y que se vea reflejado tanto en el aula como en sus casas, así como que estos cambios duren en el tiempo.

Además del objetivo principal, también hay que cumplir los siguientes objetivos:

- Realizar una buena puesta en práctica, basada en que los alumnos adquieran conocimientos y hábitos relevantes para su bienestar.
- Crear curiosidad en los alumnos sobre el cuidado del cuerpo
- Fomentar una buena alimentación y una higiene adecuada.
- Promover la actividad física.

Por último, señalar que los objetivos específicos de la propuesta didáctica se indican en el apartado de la misma.

### 3. JUSTIFICACIÓN.

El tema de los hábitos de vida saludable en la etapa de Educación Primaria ha sido elegido por su gran importancia y su repercusión en el desarrollo tanto personal como académico de los alumnos; por ello es necesario dar más voz a temas relacionados con la salud en los centros escolares. A su vez, la elección de este tema viene motivada por las observaciones realizadas durante el prácticum, en las que la mayor parte del alumnado durante los recreos consumía alimentos de bajo valor nutricional, como bollería, chocolate o galletas. Por ello, me vi motivada para desarrollar una propuesta didáctica en el aula que incentivase a cambiar estas conductas.

Pero lo realmente preocupante, es que todo ello es un reflejo de la sociedad, es decir, no es algo aislado, ya que la escuela no es una caja aislada, sino que está de manera constante en contacto con la sociedad. Cada vez hay más personas que no cuidan sus hábitos alimenticios, repercutiendo directamente en la salud de cada individuo.

De igual manera, he podido ver reflejada la falta de higiene, en aspectos como llevar las uñas largas y con suciedad o caries sin empastar. Además, pude comprobar que muchos niños no salían al parque por las tardes, sino que siempre estaban en casa con la televisión, o jugando a la PlayStation, ya que los propios niños así lo manifestaban. Siempre nos contaban que habían jugado a distintos videojuegos o visto dos o tres películas, pero no nos contaban que hubieran jugado a ningún juego en el parque. Por lo que, se observa que muchos niños llevan una vida sedentaria, en la que su única actividad física es en el colegio en las horas de educación física y el recreo.

Como conclusión, destacar que considero que el tema de la alimentación, la higiene y la actividad física, es decir, aspectos que repercuten directamente en la salud, están muy a la orden del día y debemos darle la importancia que tiene, ya que estamos hablando de la calidad de vida de las personas Y que, como futura docente, es algo que me preocupa ya que cada vez es más alarmante, por lo que decidí probar en mi prácticum y llevar a cabo la propuesta didáctica que en apartados posteriores se presenta.

## 4. MARCO TEÓRICO.

### 4.1. Salud y hábitos de vida saludable.

Antes de empezar a hablar sobre los hábitos de vida saludable, es necesario hacer referencia a la palabra salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define salud como *“el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*. Para poder llegar a dicho estado de salud debemos adquirir ciertos hábitos que nos permitan mantenerla y/o conseguirla. Por ello, es necesario conocer el significado de la palabra hábito, siendo este *“el modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originado por tendencias instintivas”* (RAE, 2006).

Cierto es que se pueden considerar varios hábitos de vida saludable, pero Casimiro (1999) y Castillo y Balaguer (2001), los resumen en tres, que son los que se han tomado como referencia para la propuesta didáctica. Estos tres hábitos son la alimentación, la higiene y la actividad física. Y se ha comprobado que tienen una influencia directa en el desarrollo y crecimiento de los niños. Además, Costa (2008) señala que tener una dieta no equilibrada y con un estilo de vida sedentario, hace que el riesgo de la aparición de enfermedades como la diabetes o la hipertensión aumenten. (p.36)

Al ser un tema tan importante, es necesario trabajarlo con los niños desde edades tempranas, ya que nuestra salud es dependiente de nuestros los hábitos de vida. Por ello, cuanto antes se empiecen a crear, será mejor. Como señalan Castillo y Balaguer (2001) y Gutiérrez (2000) los años escolares representan el periodo crítico en el desarrollo de dichos hábitos y el traspaso a la vida adulta.

#### 4.1.1. Alimentación saludable.

Basándonos en la Dirección General de Salud Pública y Consumo (2019, p.1) la alimentación saludable es *“aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Además, nos protege de la malnutrición y de enfermedades como obesidad, diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares o algunos tipos de cáncer.”*

Teniendo en cuenta a Alves y Sansano (2017), para llevar a cabo una alimentación saludable es conveniente que la comida que ingerimos tenga las siguientes características:

- Que sea suficiente para cubrir aquellas necesidades que tenga el cuerpo.
- Debe de ser completa y variada para que nos aporte los nutrientes que necesitamos. Cuanta más variedad de alimentos, mayor garantía de aporte nutricional.
- Adecuada a cada etapa de la vida (edad, talla, sexo, si padece enfermedad...)
- Adaptada a las características de cada persona.

Además, se deben realizar cinco comidas al día, que son: el desayuno, el almuerzo, la comida, la merienda y la cena. Y el aporte de comida será de la siguiente forma: en el desayuno se proporciona el 25% de las calorías, en la comida el 30%, en la merienda y el almuerzo entre el 15% y el 20 % y en la cena entre el 25% y el 30% (Martínez et al., 2008, p 38). Igualmente, este autor señala que el desayuno es la comida más importante del día, pero que aun así muchos niños van al colegio sin haber desayunado o habiendo hecho un desayuno muy escaso, lo que repercute en la energía diaria.

Los niños empiezan a adquirir estos hábitos alimenticios principalmente con las familias; por ello, deben establecerse pautas para que los padres puedan servir de guía en la alimentación de sus hijos. Igualmente, estos hábitos deben fortalecerse en los centros escolares, ya que tanto las familias como el colegio son los entornos que repercuten directamente en el desarrollo de los niños.

Teniendo en cuenta todo ello, y a autores como Rigolfas, Padró y Cervera (2010), se destaca que una buena alimentación influye tanto en el crecimiento como en el desarrollo de los niños. Por eso, es importante que se empiecen a introducir estos hábitos desde edades tempranas, como en la etapa escolar, con el propósito de que a lo largo de sus vidas puedan conseguir un desarrollo completo, tanto físico, como psicológico y evitar posibles problemas en su vida adulta.

#### **4.1.2. Higiene.**

Para Raffino (2020) la higiene abarca todas las prácticas que se realizan para alcanzar una limpieza personal con la finalidad de prevenir enfermedades y conservar la salud. Es un aspecto importante que está dentro de los hábitos de vida saludable y que es esencial, como los demás, que se fomente desde edades tempranas.

Es importante inculcar como hábito saludable una higiene corporal adecuada, como, por ejemplo, lavarse las manos, porque esta práctica evita las enfermedades



diarreicas que puedan llegar a causar la muerte de los niños menores de cinco años. Pues según Campo-Tenera (2017) existe un estudio que demuestra que la *Helicobacter Pylori* es una bacteria que afecta al estómago y que hay un 70% de niños que la contraen a consecuencia de malas condiciones sanitarias e higiénicas. Destacar que, dentro de la higiene corporal, también entra la higiene bucal; fundamental potenciarla en edades tempranas, porque con ello ayudaremos a prevenir la aparición de caries y eliminar la placa bacteriana que se acumula en la cavidad oral. (Méndez et al., 2017).

Asimismo, la higiene postural es otro aspecto a trabajar en la infancia, debido a que de manera inconsciente los niños empiezan a adoptar posturas incorrectas y que posteriormente pueden causar problemas, como dolores de espalda o enfermedades que se desarrollan en la vida adulta. Por ello, a través de la actividad física podemos ir corrigiendo posturas, trabajando la ergonomía y a enseñar a los alumnos posturas correctas para evitar lesiones que repercutan en el futuro. (Campo-Tenera et al., 2017).

#### **4.1.3. Actividad física.**

Según Bembibre (2009) la actividad física es “toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza”

Sin embargo, otros autores como Mayorga-Vega y Torres-Luque (2019) citando a Caspersen, Powell, Christenson (1985, p.126) señalan que la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos (los músculos del aparato locomotor) que conlleva un gasto energético (por encima del nivel basal)”. Por otro lado, la actividad física es compleja. Como señalan Mayorga-Vega y Torres-Luque (2019) se puede dividir en los siguientes términos:

- Intensidad: es la carga de la actividad física. Puede ser, ordenada de menor a mayor intensidad, sedentaria, ligera, moderada o vigorosa.
- Frecuencia: el número de veces que se realiza la actividad en una unidad de tiempo (cuántas veces al día, semana o mes).
- Duración: es el tiempo que se pasa haciendo la actividad, por ejemplo 60 minutos al día.
- Modo: es cómo o de qué tipo realizamos la actividad (correr, saltar, nadar...)

- Contexto: es el momento del día en el que realizamos la actividad, con quién y dónde.

Partiendo de esto, cabe señalar que no es lo mismo actividad física, ejercicio físico o conducta sedentaria. La actividad física es cualquier movimiento que genera un gasto energético y que es producido por los músculos del aparato locomotor. Y ejercicio físico es cualquier actividad física que tienen como objetivo mantener y mejorar la condición física; está planteado y estructurado. Y, la conducta sedentaria es el comportamiento que requiere un bajo gasto energético y que, normalmente, es caracterizado por un bajo o nulo movimiento de desplazamiento. (Mayorga-Vega y Torres-Luque, 2019).

La actividad física nos aporta muchos beneficios. Siguiendo a López Pastor, Pérez, Manrique y Monjas (2016), se destacan los más representativos:

- Da bienestar tanto físico como mental.
- Disminuye la grasa corporal, reduce la presión arterial y fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la digestión, el sistema óseo y la circulación, así como el funcionamiento del corazón y de los pulmones.
- Mejora la resistencia, la fuerza muscular, la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones. Por ello, se potencia la agilidad, rapidez y reduce el riesgo de lesiones.
- Aumenta la autoestima, la seguridad en sí mismos y la autonomía.
- Fomenta la capacidad de concentración, de memoria y mejora el rendimiento escolar.
- Tienen efectos positivos sobre síntomas de ansiedad, depresión y disminuye el estrés.

#### **4.2. Hábitos saludables y la escuela.**

Se podría pensar que la escuela y los hábitos de vida saludables no deben ir unidos y que son temas que sólo tienen que ser trabajados por las familias, pero más allá de la realidad, como docentes debemos formar al alumnado en salud, proporcionándoles pautas, consejos y conocimientos necesarios. Por ello, es necesario saber qué es Educación para la Salud.

Según la OMS (2006), la Educación para la Salud es “un proceso planificado y sistemático de comunicación y aprendizaje, y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de práctica saludable y hacer difíciles las prácticas de riesgo”.

Teniendo en cuenta a otros autores como Macías, Gordillo y Camacho (2012) definen Educación para la Salud como la herramienta preventiva que, mediante la implementación de programas, contribuye a la adopción de hábitos saludables en la etapa de Educación Primaria. En base a estos autores que afirman que los colegios son el lugar idóneo para promover los conocimientos sobre la alimentación y la puesta en práctica de la actividad física, debemos desmentir que, las escuelas no son el lugar correcto para la promoción de estos hábitos, que sólo deben ser transmisores de conocimientos y que de la salud sólo deben encargarse las familias.

En base a ello, los colegios son esenciales para la transmisión de estos conocimientos, ya que es un lugar por el que la población va a pasar en algún momento de su vida. Igualmente, Casimiro (1999), citado por Rodríguez (2006) resalta las siguientes razones a través de las cuales explica por qué los colegios son el ámbito ideal para desarrollar la promoción de hábitos de vida saludables.

- Alberga a casi toda la población infantil y es el momento de la vida en el cual es más fácil asimilar hábitos, rutinas y conocimientos.
- Los docentes son los profesionales especializados en educar, sabiendo promover diferentes estilos de vida saludable.

Costa y López (2008), señalan que “una de las estrategias más efectivas para influir en el comportamiento de salud de los niños es facilitar que sean expuestos a modelos ejemplares de prácticas de salud (...), son estrategias muy efectivas para promover hábitos de salud” (p.370). Por ello, no sólo tienen que ser un propósito de los tutores o de los profesores de educación física, sino de toda la comunidad educativa incluyendo a las familias.

La Educación para la Salud es una de las fórmulas más poderosas con la que contamos los docentes para promocionar el cuidado de la salud, teniendo como objetivo dotar a la población de los conocimientos necesarios para cambiar hábitos malos y empezar a realizarlos de manera correcta.

### **4.3. Programas de centros educativos para la mejora de hábitos de vida saludable.**

Algunos de los programas que se llevan a cabo en centros educativos para la promoción de hábitos de vida saludable son los siguientes:

El primero de ellos es “piEFecitos” el cual se llevó a cabo en el CEIP Cristóbal Colón de Villaverde en Madrid. Empezó en el 2018 y fue llevado a cabo por un profesor de educación física de Educación Primaria. Lo hizo no sólo de forma presencial, sino que cuenta con recursos web para llegar a los alumnos y a las familias más allá de lo que se vive en el propio aula.

El objetivo de este proyecto es enseñar qué es la educación física y para qué sirve. Y de ahí, proponer prácticas motrices, actitudes y contenidos conceptuales. Pero como principal objetivo tienen promover la vida saludable y la actividad física, creando aprendizajes duraderos y captar la atención del alumnado para que lo pongan en práctica fuera del aula.

Tiene una gran variedad de programas deportivos en los cuales enseña a los alumnos que el deporte no sólo es el fútbol y el baloncesto, sino que hay muchas formas de ponerlo en práctica, de maneras diferentes y potenciando cualidades e intereses. Incluso hay programas que se desarrollan durante la hora de los recreos llamados “Recreos Deportivos”.

Una de las características que más llama la atención es que siempre están en contacto con las familias, con sesiones como “El día de la educación física en casa” con el objetivo de que los alumnos mejoren sus hábitos de vida y que se mantengan activos. Además, incluyen sesiones contra la obesidad infantil y tratan temas transversales como la igualdad y el respeto por las mujeres, las personas con discapacidad y entre iguales, es decir, entre compañeros.

Igualmente, tratan el fomento a la lectura y la comprensión lectora con “propuestas IEFtoras”, en las que se usan contenidos de educación física y hábitos saludables introduciéndolos en el mundo lector, de manera que se informan y aprenden contenidos nuevos, y los pueden usar fuera del ámbito escolar. Destacar que los libros están adaptados a su edad y plantean retos en cada unidad didáctica.

Dicho proyecto desarrolla competencias como “saber, saber hacer y saber ser”, en diferentes ámbitos del aprendizaje que podrán utilizar en su día a día.

Otro proyecto que cabe destacar es “Quiero mi cole sano, quiero mi cole vivo” se desarrolla en Huelva en el colegio Manuel Siurot y en él trabajan de manera conjunta los docentes, el Ayuntamiento y la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA).

Entre las actividades que realizan se encuentran la degustación de los frutos de temporada, potenciando así el consumo de los mismos. Tienen un plan de consumo de frutas y verduras potenciado por la Junta de Andalucía, en el cual tres veces por semana, una semana al mes, los alumnos pueden consumir productos naturales de la tierra. Además, realizan el “desayuno andaluz”, el día de Andalucía, para motivar al alumnado. Asimismo, tienen presente la regla de las tres “R”, reutilizar, reciclar y reducir, tres aspectos que ayudan al cuidado del medio ambiente.

Haciendo referencia a la actividad física, proponen actividades como la simulación de los Juegos Olímpicos, en los que practicarán los juegos típicos de la temporada. Además, competirán contra otros centros educativos. Asimismo, es importante hacer referencia a que deben asearse después de realizar un esfuerzo físico, fomentando hábitos de higiene.

También realizan actividades extraescolares, como el “día sin coche” en el que hacen senderismo y rutas en bicicleta y los padres ese día tienen que llevar a los niños al cole andando.

Para finalizar, destacar que toda la comunidad educativa participa activamente para fomentar la actividad física y la alimentación saludable desde edades tempranas y concienciar de tener en nuestro día a día hábitos de vida saludables.

Uno de los programas que también cabe destacar es el llamado “Plan de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las Escuelas”, llevado a cabo por la Organización Común de los Mercados en Castilla y León, cuyo objetivo es promover su consumo y contribuir a la promoción de hábitos de vida saludable y a la disminución de la obesidad y de las enfermedades que conlleva. Va dirigido a niños de 6 a 12 años, es decir, a la etapa de Educación Primaria. En el curso académico 2017/2018 participaron 573 y en el curso 2022/2023 fueron 673 centros.

Algunas de las actividades que se realizan son concursos de recetarios, con el objetivo de formar y concienciar a los escolares sobre los beneficios saludables de las frutas y las verduras. Se propone que realicen recetas libres que tengan como principales

ingredientes las frutas y verduras. Otras actividades son, los talleres de cocina y la degustación de frutas y verduras, en las que cocineros elaboran productos y los alumnos los pueden saborear. Asimismo, se destacan exposiciones, en las cuales se utilizan paneles con mensajes muy claros y visuales, en los que se relaciona el consumo de frutas y verduras con la salud.

Por último, destacar que se realizan actividades conjuntas para padres y escolares, que consisten en actividades culinarias, en las que se realizan concursos que implican la participación de los alumnos con sus padres. Así como se transmitirá información nutricional y recomendaciones vinculadas al consumo de leche y productos lácteos en los hogares.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.**

### **5.1. Introducción.**

Esta propuesta didáctica está basada en potenciar los hábitos de vida saludable en los alumnos de primer curso de Educación Primaria, que como así se refleja en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, la alimentación, la higiene y la actividad física son fundamentales para un buen desarrollo del alumnado, así como para una mejor adquisición de conocimientos. Por ello, es importante que los alumnos lo conozcan y sean conscientes de ello. Además, se ha elegido un tema de interés para el alumnado del primer curso de Educación Primaria, consiguiendo de esta manera una mayor motivación hacia el aprendizaje. Los hábitos de vida saludable es un tema amplio del cual se extrae para trabajar una variedad de temáticas, como son: los diferentes tipos de alimentación, la actividad física y los distintos métodos que utilizamos para tener una higiene adecuada.

Por último, se hace referencia a que el alumnado será la parte activa del proceso de enseñanza-aprendizaje en todo momento, convirtiéndose así en el protagonista del mismo.

### **5.2. Contexto y destinatarios.**

Esta propuesta didáctica va dirigida a alumnos de primer curso de Educación Primaria, es decir, a niños de cinco y seis años. Dicha propuesta se ha llevado a cabo en el CEIP Antonio Allue Morer (Valladolid) en un aula formado por siete alumnos, siendo cinco niños y dos niñas.

### **5.3. Justificación curricular.**

#### *5.3.1. Contribución del área al desarrollo de las competencias clave.*

Teniendo en cuenta el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria de la Comunidad de Castilla y León. El área de Ciencias de la Naturaleza contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

#### **Competencia en comunicación lingüística.**

La participación en diferentes procesos de indagación y exploración propios del pensamiento científico sobre las ciencias de la naturaleza implica identificar y plantear

pequeños problemas, obtener, analizar y clasificar información, comunicar los resultados, etc. lo que contribuirá directamente a la expresión, comprensión, interpretación y valoración de textos, la localización, selección y contraste de información y la participación en interacciones comunicativas.

### **Competencia plurilingüe.**

Desde este área se fomenta la reflexión y la expresión de ideas para intervenir en la sociedad desde una perspectiva crítica. El alumnado ampliará su repertorio lingüístico personal a partir de la adquisición y uso del vocabulario propio del pensamiento y conocimiento científico. Además, la búsqueda de información y la investigación contribuirá al acceso y posterior utilización de términos en otras lenguas.

### **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.**

En este área se trabajan las fases de los proyectos de diseño para generar productos creativos que respondan a necesidades concretas a través de la aplicación del pensamiento computacional. Además, se persigue que el alumnado aplique el conocimiento científico para desarrollar hábitos saludables y conseguir el bienestar físico, emocional y social y que identifique las características del entorno natural y las causas y consecuencias de la intervención humana en el mismo.

### **Competencia digital.**

En el área Ciencias de la Naturaleza se utilizan dispositivos y recursos digitales y se trabajan estrategias de búsqueda de información segura y eficiente, así como estrategias de recogida, almacenamiento y representación de datos.

### **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**

Este área implica la gestión de emociones, ideas y comportamientos para adaptarse a los cambios, así como el conocimiento de los riesgos más importantes para la salud y la adopción de hábitos saludables fundamentados en el conocimiento científico.

### **Competencia ciudadana.**

A través del análisis de las causas y consecuencias de la intervención humana en el entorno, desde el punto de vista tecnológico y ambiental, se favorecerá la promoción de un estilo de vida sostenible y consecuente, que contribuya a la conservación de la biodiversidad. Por otro lado, la reflexión y análisis sobre el medio natural favorecerá al



diálogo sobre problemas éticos de actualidad y la comprensión de la necesidad de cuidar el entorno.

### **Competencia emprendedora.**

Desde este área se trabajará el diseño de posibles soluciones o productos creativos que den respuesta a problemas concretos, a partir de la evaluación de las necesidades y retos a afrontar, utilizando técnicas de los proyectos de diseño y pensamiento computacional, contribuyendo así al desarrollo de las destrezas creativas y desarrollando iniciativas emprendedoras.

### **Competencia en conciencia y expresiones culturales.**

El desarrollo de productos creativos e innovadores que respondan a necesidades concretas del entorno físico, natural, social, cultural o tecnológico contribuirá a la experimentación creativa con diferentes medios y soportes y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales. Por otro lado, el conocimiento y la conciencia del propio cuerpo, de las emociones propias y la promoción de actitudes fomentan el bienestar emocional y social.

#### 5.3.2. Competencia específicas y vinculación con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

### **Competencias específicas del área.**

1. Utilizar dispositivos, recursos digitales y entornos personales y/o virtuales de aprendizaje de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red, y para reelaborar y crear contenido digital sobre el medio natural de acuerdo con las necesidades digitales del contexto educativo.
2. Resolver problemas a través de proyectos interdisciplinarios de diseño y de la aplicación del pensamiento computacional, para generar cooperativamente un producto creativo e innovador que responda a necesidades concretas.
3. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.

## **Contenidos.**

En relación al DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se emplean los siguientes contenidos:

- Hábitos de vida saludable en relación con el bienestar físico: higiene, alimentación equilibrada, actividad física y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir enfermedades.
- Vocabulario científico básico relacionado con las investigaciones.
- Curiosidad e iniciativa en la realización de investigaciones.
- Uso de recursos digitales.

Asimismo, en base al DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, utilizarán los siguientes estándares de aprendizaje:

- Explica las principales características de la alimentación saludable.
- Identifica hábitos de alimentación saludable y los aplica para el diseño de dietas equilibradas.
- Conoce y explica hábitos saludables para tener una vida saludable.
- Identifica hábitos saludables y mantienen una conducta responsable.

## **Criterios de evaluación e indicadores de logro, junto a los contenidos con los que se asocia**

De nuevo, basándonos en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

**MATERIA: CIENCIAS DE LA NATURALEZA**

**CURSO: 1º EP**

| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>  | <b>CONTENIDOS</b>  | <b>CONCRECIÓN DE CONTENIDOS</b>       | <b>INDICADORES DE LOGRO</b>   |
|---|--|---------------------------------------|---|
| 1.1 Iniciarse en la utilización de dispositivos y recursos digitales, con ayuda, de forma segura y responsable, de acuerdo con las necesidades del contexto educativo, descubriendo el medio natural. | A.1.2. Instrumentos y dispositivos apropiados para realizar observaciones y mediciones de acuerdo con las necesidades de las diferentes investigaciones.   | - Uso de instrumentos de laboratorio. | - Se inicia en el uso de los instrumentos de laboratorio para la realización de experimentos.               |
|   | B.1.1. Las necesidades del contexto educativo. Entornos personales y/o virtuales de Aprendizajes seguros.  | - Empleo de TICs.                     | - Se inicia en el empleo de las TICs para la búsqueda de información y afianzamiento de conocimientos.      |
|   | B.1.2. Recursos digitales para comunicarse con personas conocidas en entornos conocidos y seguros.   |                                       | - Conoce plataformas digitales para la comunicación con personas conocidas en entornos conocidos y seguros. |
|   | B.2.3. Iniciación en la programación a través de recursos analógicos o digitales adaptados al nivel lector del alumnado (actividades desenchufadas, plataformas digitales de iniciación en la programación, robótica educativa...) |                                       | - Emplea las TICs para la búsqueda de información y afianzamiento de conocimientos.                         |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 2.1 Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones sencillas.                                       | A.1.4. La curiosidad y la iniciativa en la realización de las diferentes investigaciones.   | - Experimentos.                               | - Muestra interés en el proceso de realización de experimentos.   |
|  | A.3.1. Propiedades observables de los materiales, su procedencia y su uso en objetos de la vida cotidiana de acuerdo con las necesidades de diseño para los que fueron fabricados.  | -Propiedades de los materiales.               | - Observa, identifica y clasifica algunos materiales por sus propiedades.   |
|  |   | -Procedencia de los materiales.               | - Clasifica los materiales según su procedencia.  |
|  |   | - Uso de los materiales en la vida cotidiana. | - Relaciona algunos materiales con su uso cotidiano.  |
| 2.2 Iniciarse en la búsqueda de información sencilla de diferentes fuentes seguras y fiables de forma guiada, utilizándola en experimentaciones relacionadas con el medio natural. | A.1.1. Procedimientos de indagación adecuados a las necesidades de la investigación (observación en el tiempo, identificación y clasificación, búsqueda de patrones...)   | - Iniciación a la actividad científica.       | - Busca y selecciona información sobre un tema con ayuda.<br>- Consulta y utiliza documentos escritos e imágenes. |
|  | B.2.3. Iniciación en la programación a través de recursos analógicos o digitales adaptados al nivel lector del alumnado (actividades desenchufadas, plataformas digitales de iniciación en la programación, robótica educativa...). | - Empleo de TICs                              | - Emplea las TICs para la búsqueda de información y afianzamiento de conocimientos.                               |
| 2.3 Participar en experimentos pautados o guiados, cuando la investigación lo requiera, empleando de forma segura los instrumentos y registrando las observaciones.                | A.1.1. Procedimientos de indagación adecuados a las necesidades de la investigación (observación en el tiempo, identificación y clasificación, búsqueda de patrones...)   | - Iniciación a la actividad científica.       | - Busca y selecciona información sobre un tema con ayuda.<br>- Consulta y utiliza documentos escritos e imágenes. |
|  |   |   | - Consulta y utiliza documentos escritos e imágenes.  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 2.4 Proponer respuestas a preguntas sencillas planteadas sobre el medio natural, comparando de forma guiada los resultados obtenidos con las predicciones realizadas.  | A.1.1. Procedimientos de indagación adecuados a las necesidades de la investigación (observación en el tiempo, identificación y clasificación, búsqueda de patrones...) | - Iniciación a la actividad científica.   | - Busca y selecciona información sobre un tema con ayuda.                     |
|  |   |   | - Consulta y utiliza documentos escritos e imágenes.                          |
| 2.5 Comunicar de forma oral el resultado de las investigaciones sobre el medio natural próximo, explicando los pasos seguidos con ayuda de un guion.   | A.1.3. Vocabulario científico básico relacionado con las diferentes investigaciones.  | - Vocabulario científico básico   | - Se inicia en el uso de vocabulario científico básico.                       |
| 3.1 Iniciarse en la realización, de forma guiada y en equipo, de un producto final sencillo que dé solución a un problema de diseño, experimentando con diferentes prototipos y utilizando de forma segura los materiales adecuados. | A.1.4. La curiosidad y la iniciativa en la realización de las diferentes investigaciones.   | - Experimentos.   | - Muestra interés en el proceso de realización de experimentos.               |
|  | B.2.1. Fases de los proyectos de diseño: prototipado, prueba y comunicación.  | - Planificación y presentación de un proyecto.  | - Se inicia en la realización de un proyecto de forma individual o en equipo. |
|  |   |   | - Presenta un producto final.   |
| B.2.4. Estrategias básicas de trabajo en equipo.   | - Trabajo en equipo.  | - Se inicia en la utilización de estrategias para realizar trabajos en equipo mostrando habilidades para la resolución de conflictos. |   |

|  |   |                                  |  |
|--|---|----------------------------------|--|
| 3.2 Presentar de forma oral el producto final de los proyectos de diseño, explicando los pasos seguidos con ayuda de un guión.   | A.1.3. Vocabulario científico básico relacionado con las diferentes investigaciones.  | - Vocabulario científico básico. | - Se inicia en el uso de vocabulario científico básico.                            |
| 3.3 Mostrar interés por el pensamiento computacional, descubriendo la resolución de problemas sencillos de programación.   | A.1.4. La curiosidad y la iniciativa en la realización de las diferentes investigaciones.   | - Experimentos.                  | - Muestra interés en el proceso de realización de experimentos.                    |
| 4.1 Identificar las emociones propias y las de los demás en el entorno familiar y escolar, reconociendo de manera guiada, las acciones que favorezcan el bienestar emocional y social. | A.2.5. Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: Estrategias de identificación, de las propias emociones y respeto por las de los demás en un proceso guiado de aprendizaje. Importancia de tener relaciones sociales y prácticas de ocio positivas en sus entornos más cercanos. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula. Educación afectivo sexual. | - Bienestar emocional y social.  | - Identifica emociones y sentimientos propios, de sus compañeros y de los adultos. |
|  |   |                                  | - Establece y mantiene relaciones emocionales, basadas en el respeto mutuo.        |
|  |   |                                  | - Respeta la diversidad presente en el aula.                                       |
| 4.2 Identificar estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada,   | A.2.4. Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada, equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la   | - Hábitos saludables.            | - Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.                      |
|  |   |                                  | - Reconoce hábitos de alimentación saludable.                                      |

|   |  |   |
|---|--|---|
| equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza y el descanso. | naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar. | - Identifica estilos de vida saludable y sus efectos en la salud. |
|---|--|---|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 5.1 Reconocer las principales características, la organización y las propiedades básicas de los elementos del medio natural a través de la exploración y utilizando las herramientas y procesos adecuados de forma pautada. | A.2.2. El contacto con la naturaleza a través de los espacios naturales cercanos. Interés y gusto por actividades al aire libre. Cuidado y respeto y empatía hacia los seres vivos y el entorno en el que viven. | - Espacios naturales cercanos.                             | - Conoce y respeta espacios naturales cercanos a su entorno.<br>- Identifica actividades al aire libre que pueden realizarse en los espacios naturales cercanos. |
|   | B.2.2. Materiales adecuados a la consecución de un proyecto de diseño.   | - Materiales para la consecución de un proyecto de diseño. | - Selecciona el material necesario para la elaboración del proyecto y el producto final.   |
|   | A.2.1. Necesidades básicas de los seres vivos, incluido el ser humano, y la diferenciación con los objetos inertes.  | - Seres vivos, material inerte.                            | - Identifica las diferencias entre seres vivos y material inerte   |
| 5.2 Reconocer de manera guiada conexiones sencillas y directas entre diferentes elementos del medio natural por medio de la observación, la manipulación y la experimentación.  | A.2.2. El contacto con la naturaleza a través de los espacios naturales cercanos. Interés y gusto por actividades al aire libre. Cuidado y respeto y empatía hacia los seres vivos y el entorno en el que viven. | - Espacios naturales cercanos.                             | - Conoce y respeta los espacios naturales cercanos.<br>- Identifica actividades que pueden realizarse en espacios naturales cercanos.                            |
|   |  | - Cuidado, respeto y empatía por la naturaleza cercana.    | - Se muestra crítico/a ante conductas que dañen a los seres vivos y al entorno.  |
|   | C.1.3. Paisajes naturales de Castilla y León: características y peculiaridades.  | - Paisajes naturales de Castilla y León.                   | - Conoce las características y peculiaridades de los paisajes de la provincia y de algunos de Castilla y León.   |

|  |   |                                   |  |
|--|---|-----------------------------------|--|
| 5.3 Mostrar actitudes de respeto ante el patrimonio natural, reconociéndolo como un bien común   | A.2.3. El patrimonio natural local. Uso, disfrute, cuidado y conservación.  | - Patrimonio natural local.       | - Conoce y cuida de los espacios de patrimonio natural del entorno más cercano.  |
|  | C.1.1. Responsabilidad ecosocial. Acciones para la conservación, mejora y uso sostenible de los bienes comunes. El maltrato animal y su prevención. | - Responsabilidad ecosocial.      | - Conoce y pone en práctica hábitos de respeto y cuidado por los bienes comunes. |
|  |   | - Prevención del maltrato animal. | - Conoce y pone en práctica medidas de prevención ante el maltrato animal.       |
| 6.1 Descubrir estilos de vida sostenible y valorar la importancia del respeto, los cuidados, la corresponsabilidad y la protección de los elementos y seres del planeta, explorando de forma guiada la relación de la vida de las personas con sus acciones sobre los elementos y recursos del medio tecnológico y ambiental, y contribuyendo a una conciencia individual o colectiva. | A.1.5. Estilos de vida sostenible e importancia del cuidado del planeta a través del conocimiento científico presente en la vida cotidiana.         | - Estilos de vida sostenible      | - Identifica estilos de vida sostenible para el cuidado del planeta.             |
|  | C.1.2. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Estilos de vida sostenible. El uso responsable del agua.   | - Uso responsable del agua.       | - Conoce y pone en práctica acciones para un uso responsable del agua.           |



#### **5.4. Metodología.**

Para la elaboración de esta propuesta didáctica se han tenido en cuenta varias metodologías y técnicas de aprendizaje. Entre ellas se destacan la metodología del aprendizaje cooperativo, ya que es importante que desde edades tempranas empiecen a trabajar en equipo, compartan sus ideas, se ayuden entre ellos y tomen sus propias decisiones (Cano, 2014). Otra de las metodologías utilizadas ha sido la de aprendizaje basado en proyectos (ABP) (Torp y Sarge, 1998), ya que se parte de los intereses de los alumnos y de una motivación que hace incrementar el interés por los contenidos que se trabajarán. A su vez, se destaca el uso de las TIC, tanto para la realización de actividades como para la organización de las mismas, y para su uso en la regulación del aprendizaje de los alumnos y el incremento de la motivación por el aprendizaje de los mismos.

Por un lado, hay que hacer referencia a que el alumnado tendrá un papel activo durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, para que puedan construir los conocimientos por ellos mismo, aunque siempre con la ayuda del docente. De tal manera que los alumnos obtengan aprendizajes significativos.

Por otro lado, apuntar que la motivación de la que parte esta propuesta didáctica es que los alumnos encontrarán una caja misteriosa el primer día de la misma en clase y a partir de ello, se empezará con la primera sesión.

Y, para finalizar, las TIC a destacar son Genially, con la que se han elaborado las actividades, y Classdojo, aplicación que se utilizará para la evaluación continua de los alumnos, creando una economía de fichas en la que cada día los alumnos obtendrán o no puntos dependiendo del interés mostrado hacia las diferentes actividades. De manera que se incentivará al aumento de la motivación en el alumnado.

Por consiguiente, se recalca la metodología directa por parte de la maestra, es decir, las estrategias, los procedimientos, las acciones y actividades planificadas con anterioridad y su puesta en práctica con la intención de conseguir los objetivos propuestos. Es importante una buena planificación; sin embargo, en el aula siempre pueden ocurrir cosas que modifiquen las sesiones, por ello, cabe destacar que también lo es la improvisación.

#### **5.5. Temporalización.**

La duración de esta propuesta didáctica será de tres semanas, en las cuales se desarrollarán siete sesiones, llevándose a cabo los lunes, miércoles y viernes. Se empezará el 20/11/2023 y se terminará el 04/12/2023. Y las sesiones durarán 60 minutos cada una de ellas, variando dentro de las mismas la duración de las actividades.

## 5.6. Diseño y secuencia de actividades.

### Sesión 1: Lunes, 20 de noviembre de 2023

#### Desarrollo de la sesión

- **INTRODUCCIÓN:**

Para empezar esta propuesta se colocará a los alumnos en forma de U y se les presentará una caja sorpresa. En ella se encuentran diferentes alimentos, como frutas y verduras; productos de higiene, como cepillo de dientes, esponja, etc. Pero algunas de las frutas, estarán peladas y otras sin pelar, para crear más intriga en el alumnado. Uno por uno tendrá que ir metiendo la mano en la caja y deberán ir diciendo qué creen que están tocando. Posteriormente, de manera individual cada alumno deberá escribir en un papel qué cree que hay en la caja y se lo entregarán a la maestra.

A continuación, la maestra repartirá esos papeles de manera aleatoria y los alumnos deberán de complementar los nombres de las cosas que creen que hay y su compañero no lo ha puesto. Seguidamente, se descubrirá la caja y podrán ver todo lo que ella contiene.

A partir de aquí, se les realizarán diferentes preguntas del tipo: ¿Qué tipo de alimentos hay en la caja? ¿Son saludables o no? ¿Hay que hacer ejercicio para mantenernos sanos? ¿Es importante utilizar el cepillo de dientes? ¿Con qué frecuencia? ¿Qué son hábitos de vida saludable?, etc. Todas estas preguntas no serán resultas por la maestra, sino que los alumnos deberán realizar investigaciones en sus casas y traerlas para la sesión 2.

- **ACTIVIDAD 1: “¿Qué sabemos sobre hábitos de vida saludable?”**

Esta actividad consistirá en que la maestra les proporcionará un folio por alumno y, a través de la técnica de folio giratorio, dibujarán o escribirán lo que saben hasta ahora de hábitos de vida saludable. Cuando terminen, cada alumno deberá exponer en voz alta cuál es lo que ha realizado en dicho folio. Estos folios se pondrán en la pared de la clase para que los alumnos lo vean y lo tengan de referencia a lo largo de toda la propuesta didáctica y vean lo que sabían en un inicio y lo que han aprendido durante la misma.

| Objetivos   | Contenidos   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir la temática “hábitos de vida saludable” en el aula</li> <li>• Conocer algunas frutas y verduras y elementos de higiene.</li> <li>• Conocer qué es lo que saben los alumnos.</li> <li>• Promover la imaginación en el alumnado.</li> <li>• Trabajar conceptos básicos, como las formas o colores.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las frutas.</li> <li>• Las verduras.</li> <li>• Elementos de higiene.</li> </ul>  |
| Criterios de evaluación   | Materiales   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se muestra motivado ante la nueva temática.</li> <li>• Tiene conocimientos previos sobre el tema.</li> <li>• Es capaz de comunicarse con el resto de sus compañeros.</li> <li>• Se expresa de manera correcta cuando expone.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caja de cartón.</li> <li>• Temperas.</li> <li>• Brocha.</li> <li>• Goma eva.</li> <li>• Tijeras.</li> <li>• Pegamento.</li> <li>• Folios.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Pinturas.</li> </ul> |
| Temporalización (60 minutos)  | Observaciones  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción: 40 minutos.</li> <li>• Actividad 1: 20 minutos.</li> </ul>   | <p>Se debe tener en cuenta si hay alergias en la clase. En este caso no hay alumnos alérgicos.</p>   |

**Sesión 2: Miércoles, 22 de noviembre de 2023**

**Desarrollo de la sesión**

- **INTRODUCCIÓN:**

Los alumnos se colocarán en forma de U y se hablará sobre qué ha investigado cada alumno, con quién han realizado la investigación y qué han utilizado para realizarla (ordenador, Tablet, móvil, Internet, libros...).

- **ACTIVIDAD 1: “Investigamos”**

De manera grupal, se juntará a toda la clase, ya que sólo son siete alumnos, y realizarán un pequeño mural juntando todas las investigaciones que han realizado. Elegirán a un portavoz para que explique cómo han realizado el mural y qué es lo que en él aparece.

Para terminar, realizarán una reflexión personal de su propia investigación y qué han completado con las investigaciones de los demás.

| <b>Objetivos</b>   | <b>Contenidos</b>   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la comunicación entre el grupo.</li> <li>• Interiorizar conocimientos nuevos.</li> <li>• Practicar las exposiciones orales y la escucha a los compañeros.</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos de vida saludable.</li> <li>• Ejercicio físico.</li> <li>• Alimentación.</li> <li>• Higiene.</li> </ul>  |
| <b>Criterios de evaluación</b>   | <b>Materiales</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se comunica con sus compañeros.</li> <li>• Pone intención en participar tanto de manera individual como en gran grupo.</li> <li>• Es capaz de interiorizar la nueva información.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector.</li> <li>• Pizarra digital.</li> <li>• Folios.</li> <li>• Pinturas.</li> <li>• Rotuladores.</li> <li>• Pinturas.</li> <li>• Lapiceros.</li> </ul> |
| <b>Temporalización</b>   | <b>Observaciones</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción: 15 minutos.</li> <li>• Actividad 1: 45 minutos.</li> </ul>  |   |

### Sesión 3: Viernes, 24 de noviembre de 2023

#### Desarrollo de la sesión:

- **INTRODUCCIÓN:**

Las actividades de esta sesión se realizarán en el gimnasio, ya que este espacio es de mayor tamaño y en él se pueden llevar mejor a cabo las actividades que se proponen a continuación. El desplazamiento hasta el gimnasio será de manera silenciosa y en fila.

Una vez en el gimnasio se colocarán en círculo en el centro del mismo.

- **ACTIVIDAD 1: “Calentamiento: tren de la fruta”.**

Se divide a los alumnos en dos grupos y dentro de esos grupos escogemos a dos niños que se agarrarán de las manos formando con ellas un círculo. Cada uno de ellos debe pensar qué fruta quiere ser. Y el resto de niños tendrán que colocarse en fila agarrados unos a otros formando un tren para desplazarse por la pista. Dicho tren deberá pasar por debajo de las manos de la pareja de frutas y estos atraparán al niño que elegirán para preguntarle qué fruta elige. Dependiendo de la fruta que elija, se pondrá detrás del niño que corresponda y el niño que tenga más niños en su equipo gana.

El resto de alumnos vuelve a unir el tren y siguen dando vueltas por la pista. No pueden saber qué fruta es cada uno, de tal manera que se evitan las elecciones por preferencia de amigos. (Anexo 1)

- **ACTIVIDAD 2: “Macedonia”.**

Tenemos tres nombres de diferentes frutas, como las fresas, los plátanos y las naranjas y asignaremos una fruta a cada niño, hasta que completamos tres grupos, excepto un niño que se quedará en el centro. Cada uno de los niños debe colocarse en el interior de un aro y cuando la maestra grite el nombre de la fruta, todos los niños que sean esa fruta tienen que cambiarse de aro y el niño que permanece en el centro deberá meterse en uno de ellos para no quedarse fuera.

Cuando la maestra grite “macedonia”, todos los alumnos sin importar que fruta son tienen que cambiarse de aro. (Anexo 2)

- **ACTIVIDAD 3: “El vampiro vegetariano”.**

Se quedan cuatro o cinco niños con un cono de la mano cada uno de ellos. Estos son los vampiros que, en vez de alimentarse de sangre, se alimentan de tomates, que serán sus compañeros. Cuando pillen a un tomate este se quedará “pocho” sentado en el suelo hasta que otro compañero vaya a “regarle” para que se salve. (Anexo 3)

- **ACTIVIDAD 4: “Carrera de relevos”.**

Se harán tres grupos de alumnos y a cada grupo se le asignará una verdura o fruta. La maestra dará tarjetas que contienen diferentes alimentos cada una de ellas y los grupos tendrán que coger las tarjetas con las verduras o frutas que les corresponda a través de carreras de relevos. (Anexo 4)

- **ACTIVIDAD 5: “Vuelta a la calma: reto”.**

Se realizará el reto del almuerzo saludable en todas las sesiones. Tenemos que motivar a los alumnos a que traigan fruta para almorzar por lo menos dos veces a la semana. Estos días son los que coincidirán con la clase de educación física en la que se realizará un recuento de los niños que lo han llevado y los niños que no. Los niños que han traído fruta se pondrán en el aro verde, los niños que han llevado un almuerzo saludable pero no era fruta, en el aro amarillo y los niños que han llevado un desayuno no saludable, en el aro rojo. De tal manera que los niños del aro verde obtendrán un punto, los del aro amarillo, medio y los de aro rojo, ninguno; estos puntos se reflejarán en el Clasdojo. Así mismo se apuntará qué niño ha llevado un envoltorio reutilizable como los tuppens y quién no, como el papel de aluminio o plásticos, así se fomentará la importancia del cuidado del medio ambiente.

| Objetivos  | Contenidos  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir coordinación en los movimientos.</li> <li>• Adquirir conceptos saludables mediante la práctica de actividades físico-deportivas como medio para mejorar la condición física.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras.</li> <li>• Coordinación.</li> <li>• Hábitos de vida saludable.</li> </ul> |

| Criterios de evaluación  | Materiales  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar las normas del juego.</li> <li>• Se muestra participativo ante todas las actividades.</li> <li>• Sabe ganar y perder.</li> <li>• Integra a todos sus compañeros.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas de fruta.</li> <li>• Aros.</li> <li>• Conos de plástico.</li> </ul>     |
| Temporalización (60 minutos)   | Observaciones   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción: 5 minutos.</li> <li>• Actividad 1: 10 minutos.</li> <li>• Actividad 2: 10 minutos.</li> <li>• Actividad 3: 10 minutos.</li> <li>• Actividad 4: 10 minutos.</li> <li>• Actividad 5: 15 minutos.</li> </ul> | <p>Se juntará a los alumnos de 1ºA y 1ºB para la realización de esta sesión debido al número tan inferior de alumnos.</p> |

#### Sesión 4: Lunes, 27 de noviembre de 2023

##### Desarrollo de la sesión

- **INTRODUCCIÓN:**

Durante esta sesión se les explicará la pirámide de los alimentos tanto en formato de pirámide, como reflejado en un plato.

Se les explicará qué tipos de alimentos vienen reflejados en la misma y en qué cantidades hay que consumirlos, sólo de vez en cuando, o en mucha o poca cantidad. De tal forma que los alimentos que aparecen en la base de la pirámide hay que consumirlos todos los días y en mayores cantidades, los del medio de la pirámide, varias veces a la semana y los del vértice de la pirámide, ocasionalmente.

Así mismo, se les mostrará un ejemplo de un plato, para que asocien cuáles serían las cantidades de los alimentos en un plato, porque es más fácil para ellos ver las proporciones de esta manera, ya que es lo que van a poner en la práctica. (Anexo 5)

- **ACTIVIDAD 1: “Creando nuestro propio plato”**

La maestra habrá llevado al aula diferentes tipos de alimentos, como huevos, leche, jamón, verduras, fruta, pan, cereales, etc. Se los mostrará a los alumnos y tendrán que ir diciendo qué tipo de alimento es, si es un lácteo, carne, fruta o verdura. Una vez que se han clasificado los alimentos, la maestra les dará un plato de cartón para que los alumnos realicen su propio plato saludable, teniendo en cuenta lo que se les ha explicado anteriormente y en qué proporciones tienen que estar los alimentos.

Una vez que cada niño ha creado el suyo, lo expondrán y dirán qué es lo que contiene, y los demás niños deberán de decir si les parece que está de manera correcta o no.

Para finalizar, los niños podrán disfrutar del plato y lo que no se quieran comer en ese momento se lo podrán llevar a sus casas.

| Objetivos   | Contenidos   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir las cantidades apropiadas de los alimentos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirámide alimenticia.</li> <li>• Cantidad y frecuencia con la que se recomienda la ingesta de diferentes alimentos</li> <li>• Tipos de alimentos</li> </ul> |
| Criterios de evaluación   | Materiales   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presta atención a las explicaciones, para posteriormente realizar bien la actividad.</li> <li>• Respeta la opinión de sus compañeros y el turno de palabra.</li> <li>• Se muestra activo e involucrado en la actividad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador.</li> <li>• Pizarra digital.</li> <li>• Platos.</li> <li>• Alimentos: verduras, frutas, lácteos, carne.</li> </ul>                                |
| Temporalización (60 minutos)  | Observaciones  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción: 20 minutos</li> <li>• Actividad 1: 40 minutos.</li> </ul>  | <p>Se deben tener en cuenta las alergias de los alumnos, en el caso de que existiesen.</p>   |



**Desarrollo de la sesión**

- **INTRODUCCIÓN:**

Al inicio de la clase se les explicará que van a participar en un Escape Room en el cual quedarán atrapados dentro del colegio, en concreto en su aula y que deberán conseguir un objetivo para poder salir de la misma. Para alcanzarlo deberán pasar una serie de preguntas que irán avanzando a medida que las vayan respondiendo correctamente; en caso de fallar deberán de volver a intentarlo de nuevo. Deberán estar atentos a cada una de ellas, trabajando en equipo y escuchando las respuestas que dan sus compañeros para poder resolver las preguntas correctamente.

- **ACTIVIDAD 1: Escape Room.**

Esta actividad consiste en encerrar a los alumnos en la clase. Para poder salir de la misma deberán ir resolviendo en gran grupo las diferentes preguntas que se les van planteando. Lo deberán de hacer antes de que se les termine el tiempo, aproximadamente unos 45 minutos.

En concreto, este Escape Room ha sido creado con la aplicación Genially. En él, un donut enfadado ha cerrado las puertas del colegio y los niños de primero de primaria son los encargados de salvar al colegio. Para ello, deben responder diez preguntas de manera correcta, con tres opciones de respuesta, siendo sólo una la correcta. Y por cada respuesta correcta se irán consiguiendo alimentos saludables, hasta conseguir el menú completo. Las preguntas que se les plantean están basadas en cantidades de comida, en tipos de alimentos, en la actividad física y en la higiene.

Las preguntas que en él aparecen son las siguientes:

- ¿Cuántas comidas hay que hacer al día?
- ¿Cuándo me tengo que lavar los dientes?
- ¿Con qué frecuencia hay que hacer ejercicio físico?
- ¿Cuál es la comida más importante del día?
- ¿Cuántas raciones de fruta y verdura hay que comer al día?
- ¿Cuándo puedo comer gominolas, dulces o bollería?
- ¿Es bueno consumir carne?
- Aparecen tres tipos de comida y tienen que señalar si es sano o insano.

El Scape Room se encuentra en el siguiente enlace:

<https://view.genial.ly/654be87b957e70001055cef3/interactive-content-creando-nuestro-menu>

| Objetivos   | Contenidos   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a trabajar en equipo.</li> <li>• Respetar el turno de palabra.</li> <li>• Conocer qué es un Scape Room.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia de ingesta comida.</li> <li>• Tipos de alimentos.</li> <li>• Frecuencia de actividad física.</li> </ul>  |
| Criterios de evaluación   | Materiales   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es capaz de trabajar en grupo.</li> <li>• Respetar la opinión de sus compañeros y el turno de palabra.</li> <li>• Conoce hábitos de vida saludable.</li> <li>• Se muestra activo e involucrado en la actividad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador.</li> <li>• Pizarra digital.</li> </ul>   |
| Temporalización (60 minutos)  | Observaciones  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción: 15 minutos</li> <li>• Actividad 1: 45 minutos.</li> </ul>  | Se debe tener un control en la participación de los alumnos, para que haya igualdad de oportunidades entre los mismos, ya que se puede dar el caso en el que haya alguno muy participativo y otro muy reservado. |

### Sesión 6: Viernes, 01 de diciembre de 2023

#### Desarrollo de la sesión

- **INTRODUCCIÓN:**

Al inicio se hará un repaso de las sesiones anteriores y se les preguntará si han hecho algún cambio en su día a día para mejorar sus hábitos de vida.

- **ACTIVIDAD 1: “Pasapalabra”**

Se dividirá a la clase en dos grupos, uno de cuatro alumnos y otro de tres, se les preguntará que si alguna vez han visto el programa “Pasapalabra” y se les explicará cómo funciona. Uno de los grupos será el equipo azul y otro el naranja. La maestra leerá la definición de la palabra y contará hasta tres. Cuando la maestra haya terminado de contar, los equipos deberán de tocar una campana pequeña que se les habrá proporcionado. El equipo que primero toque la campana podrá responder. En caso de que conteste correctamente, se llevarán el punto, si fallan se les restará un punto y si pasan palabra, se hará rebote y podrá contestar el equipo contrario. (Anexo 6)

Las palabras y definiciones que contiene el rosco son las siguientes:

- Con la A (AGUA): sustancia líquida, transparente, inodora, incolora e insípida, fundamental para el desarrollo de la vida en la Tierra.
- Con la B (BOLLO): merienda poco saludable y que comienza por la B.
- Con la C (CENA): última comida del día.
- Con la D (DESCANSAR): lo que hacemos cuando terminamos de realizar una actividad.
- Con la E (ENSALADA): mezcla de hortalizas aliñadas normalmente con aceite y vinagre.
- Con la F (FABADA): comida típica de Asturias.
- Con la G (GARBANZO): legumbre utilizada en un plato típico madrileño.
- Con la H (HUEVO): alimento que procede de las aves.
- Contiene la I (PIZZA): comida típica italiana.
- Con la J (JAMÓN): es uno de los fiambres más saludables para hacernos unos ricos bocadillos.
- Con la K (KILOGRAMO): unidad de medida de peso.
- Con la L (LEGUMBRES): grupo de alimentos homogéneos formado por el grupo de las leguminosas.
- Con la M (MANZANA): es conocida como la reina de las frutas y contienen la vitamina B.
- Con la N (NUTRIENTES): sustancias que contienen los alimentos.
- Con la O (OBESIDAD): consecuencia de comer habitualmente alimentos no saludables. Es considerada una enfermedad.
- Con la P (PIRÁMIDE): cuerpo geométrico en el cual se clasifican los alimentos según sus características.
- Con la Q (QUESO): alimento derivado de la leche que debe consumirse de manera moderada.
- Con la R (RESFRIADO): enfermedad como consecuencia de falta de vitamina C.
- Con la S (SALUD): estado del organismo cuando se encuentra en perfectas condiciones físicas, psíquicas y sociales.

- Con la T (TENIS): deporte de raqueta practicado sobre una pista rectangular que se disputa entre dos jugadores (individuales), o entre dos parejas (dobles). El objetivo del juego es lanzar una pelota golpeándola con la raqueta de modo que rebote dentro del campo del rival, procurando que este no pueda devolverla.
- Contiene la U (CIRUELA): fruto del ciruelo, redondo, dulce y de piel fina.
- Contiene la V (UVAS): fruta que se come el día de Nochevieja en las campanadas.
- Contiene la W (KIWI): fruta que contienen la W.
- Contiene la X (OXÍGENO): elemento esencial que necesitan los seres vivos para poder llevar a cabo sus funciones vitales.
- Con la Y (YOGURT): producto lácteo que solemos tomar al finalizar la comida y es de varios sabores.
- Con la Z (ZANAHORIA): hortaliza que le encanta al conejo Bugs Bunny y es de color naranja.

Se accede al “Pasapalabra” a través del siguiente enlace:  
<https://view.genial.ly/5f80215dec71960d6f47cb8a/guide-pasapalabra-alimentos>

| Objetivos  | Contenidos   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a trabajar en equipo.</li> <li>• Respetar el turno de palabra.</li> <li>• Conocer el mayor número de palabras relacionadas con los hábitos de vida saludable.</li> <li>• Respetar al equipo contrincante.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos de vida saludable.</li> </ul>   |
| Criterios de evaluación  | Materiales   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la definición con la palabra correcta.</li> <li>• Es capaz de seguir las instrucciones de un experimento.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosco de pasapalabra.</li> <li>• Campanitas.</li> <li>• Pizarra digital.</li> </ul> |
| Temporalización  | Observaciones  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción: 10 minutos.</li> <li>• Actividad 1: 50 minutos.</li> </ul>  |  |

## Sesión 7: Lunes, 04 de diciembre de 2023

### Desarrollo de la sesión.

- **INTRODUCCIÓN: “Creamos nuestro eslogan”**

Se les dirá que la presente sesión es la última de la propuesta y que en ella crearemos un eslogan sobre hábitos de vida saludable.

Primero, se les explicará qué es un eslogan, señalándoles que es una frase pegadiza y que se la tendrán que decir a todo el mundo como, por ejemplo, a sus papás y mamás, amigos, abuelos y a las personas que conozcan para promover unos buenos hábitos de vida.

A continuación, se dirá un ejemplo de eslogan y seguidamente, se hará una lluvia de ideas en la que deberán decir diferentes eslóganes. Después, mediante votación se elegirá el eslogan más votado. En este caso será “Come sano, come rico, muévete, actíivate, dúchate y ríe bien”. La maestra lo escribirá en la pizarra y todos juntos lo diremos.

- **ACTIVIDAD 1: “Potencia y da publicidad a tu eslogan”**

Se pondrá papel continuo en el suelo y los alumnos tendrán que escribir el eslogan en la parte superior del mismo. Y por debajo, deberán de dibujar una secuencia a lo largo de un día en el que se reflejen buenos hábitos. Por ejemplo, un niño levantándose a las ocho, de nueve a dos en el colegio, a las dos y media comiendo comida sana, a las cinco haciendo los deberes, a las siete haciendo ejercicio físico, a las ocho ducha y cena, y a las nueve y media a dormir. Esta secuencia será elegida por ellos y podrán añadir todo lo que ellos crean necesario.

Cuando el mural esté terminado, se pondrá en el pasillo al lado de la puerta del aula, para que se tenga en cuenta durante el curso que siempre hay que llevar una vida sana.

| Objetivos   | Contenidos  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover el cuidado personal.</li><li>• Fomentar el trabajo en equipo.</li><li>• Potenciar la creatividad.</li><li>• Comprobar lo que los alumnos han aprendido sobre la temática</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hábitos de vida saludable.</li><li>• Rutinas.</li></ul> |

| <b>Criterios de evaluación</b>  | <b>Materiales</b>  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es consciente de llevar una vida sana.</li> <li>• Es capaz de trabajar en equipo sin frustración.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinturas.</li> <li>• Rotuladores.</li> <li>• Tijeras.</li> <li>• Pegamento.</li> <li>• Papel continuo.</li> </ul> |
| <b>Temporalización (60 minutos)</b>   | <b>Observaciones</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción: 20 minutos.</li> <li>• Actividad 1: 40 minutos.</li> </ul>                                     |  |

### 5.7. Evaluación.

La evaluación es fundamental para llevar a cabo un buen proceso de enseñanza-aprendizaje ya que no sólo permite llevar un registro de los alumnos, sino que es la herramienta para mejorar, ya que gracias a ella se observan los puntos fuertes y puntos débiles tanto de los alumnos como de la práctica docente y con ello poder trabajar más los débiles para mejorarlos. Por lo tanto, es necesario llevar a cabo una evaluación continua global y formativa.

De manera que, en cuanto a la evaluación de los alumnos, se valorará la adquisición y superación de los objetivos propuestos por parte de la maestra. Y, por otro lado, en cuanto a la evaluación de la práctica docente se valorará tanto la planificación de las actividades como la puesta en práctica de las mismas.

Las técnicas utilizadas en dicha propuesta serán la observación sistemática con su correcto registro a través de los ítems (indicados en cada sesión), que se presentarán posteriormente y la realización de algunas actividades. Siendo estas la actividad “¿Qué sabemos sobre hábitos de vida saludable?”, en la que la maestra conocerá lo que los alumnos saben sobre el tema, es decir, como evaluación inicial de la propuesta. Y la actividad “Pasapalabra” como actividad de evaluación final en conjunto con todos los registros que haya ido realizando la maestra a través de toda la propuesta.

Por último, como evaluación procesual se utilizará la aplicación Classdojo, que como se ha indicado en apartados anteriores, consiste en crear una economía de fichas con los alumnos, en la que cada alumno está representado por un monstruito e irá consiguiendo puntos a partir de su trabajo realizado cada uno de los días.

No se realizará ningún examen, ya que debido a las características del alumnado que acude a dicho colegio, no están capacitados para realizarlo a causa de su desfase curricular, ya que presentan un nivel de tercero de infantil en su mayoría.

### **5.8. Resultados.**

Después de la puesta en práctica de dicha propuesta didáctica, y desde un punto de vista social, se destaca que los alumnos han sido capaces de comunicarse con el resto de sus compañeros, ponerse de acuerdo para trabajar en equipo y llevar a cabo un buen desempeño de las actividades. Sí es cierto que en varias ocasiones ha habido momentos de tensión entre los alumnos, ya que en su vida fuera del centro no están acostumbrados a trabajar de manera cooperativa, por lo que al inicio de algunas actividades ha sido complicado que los alumnos llegasen a un acuerdo. Pero, como he señalado anteriormente finalmente, sí que se han sido capaces de realizar un buen trabajo en común.

En cuanto a la adquisición de conocimientos, el resultado final de la propuesta ha sido satisfactorio, ya que se ha observado que los alumnos han adquirido los conocimientos y se han logrado los objetivos propuestos, así como que el alumnado ha estado motivado en cada una de las actividades que se han realizado. Asimismo, al igual que el resultado final ha sido satisfactorio, también cabe destacar que ha sido una propuesta complicada de llevar a cabo, ya que en el aula había mucho absentismo escolar, por lo que muchas veces los alumnos estaban a veces perdidos durante la secuencia de las sesiones. Es necesario comentar que las actividades que mejor han realizado los alumnos han sido las actividades de la sesión de actividad física y la actividad “creamos nuestro propio plato”. Asimismo, se destaca que la actividad que peor se llevó a cabo fue la del “Pasapalabra” ya que la impulsividad de los niños y las ganas de contestar rápidamente sin esperar a los tres segundos que contaba la maestra detrás de cada definición, estuvo muy presente durante el desarrollo de la misma. Además, no tenían en cuenta al resto del grupo para dar la respuesta, ya que cada uno contestaba lo primero que se le ocurría. Sin embargo, recalcar que a medida que avanzaban en la actividad, la impulsividad la iban controlando y fueron capaces de comentar la solución en el grupo antes de decirla en alto.

### **5.9. Conclusión.**

Tras la realización de dicha propuesta didáctica señalar que, es un tema que considero interesante para trabajarlo en un aula de primer curso de Educación Primaria ya que, les motiva y con ello se consigue facilitar la adquisición de conocimientos. Además, en concreto para este centro me pareció un tema importante de llevar al aula ya

que la alimentación de los niños no es la adecuada, porque de almuerzo sólo llevan bollería, cereales y galletas de chocolate, zumos y batidos con alto contenido en azúcar. Además, se observaba que hay niños que sólo realizan una comida al día, o que van al colegio sin desayunar.

Asimismo, y desde una perspectiva más académica y menos social, decir que es importante que los alumnos no sean meros receptores de información, sino que sean la parte activa del proceso de enseñanza-aprendizaje y con ello los protagonistas del mismo. Además, es importante crear actividades en las que la frustración por parte del alumnado no exista o sea mínima, disfrutando así de su propio aprendizaje. Por todo ello, es preciso crear ambientes de trabajo óptimos y cómodos para que el alumno participe, comente, se exprese y opine en todo momento.

Por último, hacer hincapié en que también es importante un buen diseño de las actividades, una buena planificación por parte de la maestra y una buena puesta en práctica, pero también he podido comprobar que en un colegio de este tipo, en el que existe mucho absentismo escolar, también son importantes otros factores como la improvisación y la comprensión por parte de la maestra.



## 6. CONCLUSIÓN.

Tras la realización del Trabajo Fin de Grado me gustaría hacer una reflexión sobre si los objetivos planteados al inicio del mismo se han cumplido.

En primer lugar, señalar que, cuando empecé a hacer el presente trabajo comencé a trabajar con cierta inquietud e incertidumbre ya que, había estudiado, leído y aprendido ciertos aspectos sobre el tema a lo largo de mi formación como docente. Pero lo que quería era saber cómo llevarlo al aula, siendo niños de edades tan tempranas. Por ello, gracias a la puesta en práctica en un aula real, he podido comprobar que sí que es posible trabajar con ellos temas tan importantes como es la salud.

De modo que, desde mi punto de vista, los objetivos planteados sí que se han conseguido, ya que he empleado mucho tiempo en investigar, indagar y, sobre todo, reflexionar sobre la información que he leído y analizado. A partir de ello he podido desarrollar una propuesta didáctica y llevarla a cabo durante mi prácticum. Y, a la vez he comprobado que el diseño de la misma ha sido viable.

En segundo lugar, decir que, tanto la familia como la escuela son muy importantes para el desarrollo del alumno, por lo que tienen que trabajar en armonía, ya que los niños aprenden por imitación de las conductas que ven, ya sean o no sean saludables. Por ello, los adultos debemos de tener unos hábitos y conductas adecuadas. Es decir, tener una alimentación saludable, una higiene personal óptima y una actividad física regular.

Asimismo, destaco que el aprendizaje es más significativo cuando los alumnos crean, investigan, juegan y hacen. Por lo tanto, considero que los conocimientos se asimilan mejor a través de juegos y actividades en los que la motivación del alumnado esté presente y sean ellos quienes se involucren en su propio aprendizaje. En definitiva, que los alumnos sean los propios protagonistas de su aprendizaje, además de que marquen el ritmo del mismo, siempre siguiendo ciertas pautas dadas por el docente, que debe actuar como mero guía del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por último, decir que la realización del Trabajo Fin de Grado, así como la puesta en práctica de la propuesta didáctica han sido unas de las experiencias más gratificantes que me llevo de mi formación y que, con ellas, concluyo mi Grado en Educación Primaria, y a partir de ahora, espero poder dedicarme a ser maestra y poder seguir aprendiendo con cada experiencia.

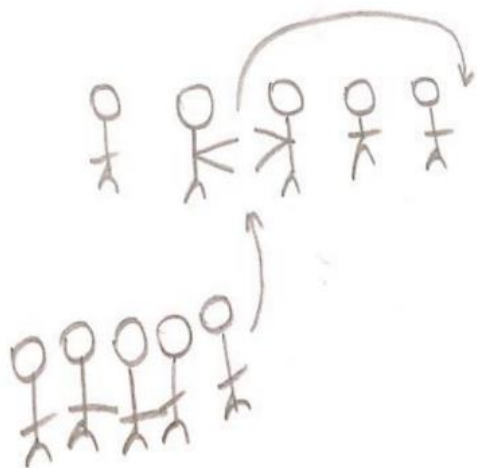


- López, V., Pérez, D., Manrique, J.C. & Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos*, 29, 182-187
- Macias, A.I., Gordillo, L.G., & Camacho, E.J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39 (3), 40-43.
- Mayorga-Vega, D. y Torres-Luque, G. (2019) “La actividad física en educación infantil: conceptos, beneficios y recomendaciones” en Torres Luque, G., y Hernández García, R. (Eds.). (2019). *Etapa Infantil y motricidad*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Definición de salud*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es>
- Programa Perseo (2007). Guía de actividad física y salud para familias. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de: [http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/nutricion/guia\\_actividad\\_fisica.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_actividad_fisica.pdf) (Con acceso el 5 de diciembre de 2024).
- Programa Consejería de Sanidad (2018). Plan de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las Escuelas. Recuperado de <https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable/plan-consumo-frutas-hortalizas-leche-escuelas>
- Raffino, M.E. (2020) Higiene. Concepto.de, 03 de Enero de 2024. Disponible en <https://concepto.de/higiene/#ixzz6KWxFzZFx>
- Real Academia Española. (2006). Cultura. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 02 de enero de 2024, de <https://www.rae.es/desen/h%C3%A1bito>
- Rigolfas, R., Padró, L. y Cervera, P. (2010). Educar en la alimentación y la nutrición. *Barcelona: Tibidabo Ediciones*.
- Rodríguez, P.L. (2006). *Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: INDE
- Torp, L. y Sarge, S. (1998) *El aprendizaje basado en problemas*. Consultado en: [torp-y-sage-el-aprendizaje-basado-en-problemas.pdf \(wordpress.com\)](http://torp-y-sage-el-aprendizaje-basado-en-problemas.pdf)
- Veiga, O. L. y Martínez, D. (2008). Guía para una escuela activa y saludable: Orientación para los centros de Educación Primaria. *Programa Perseo*. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad

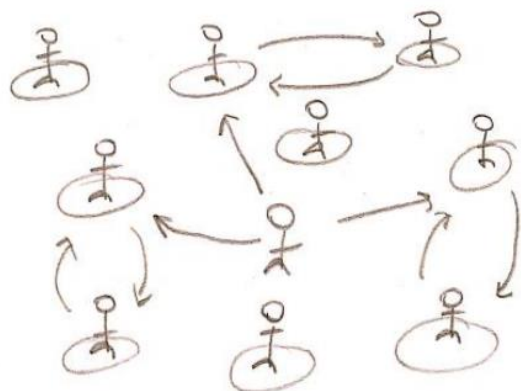
Alimentaria y nutrición y Ministerio de Educación, Política Social y Deporte  
/ centro de investigación y documentación educativa.

## 8. ANEXOS.

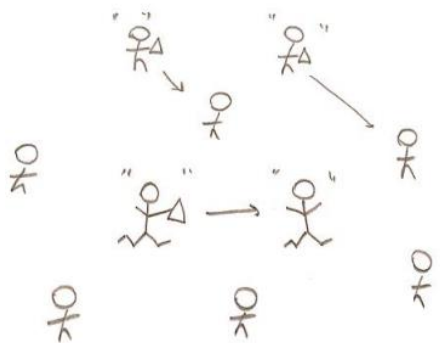
Anexo 1:



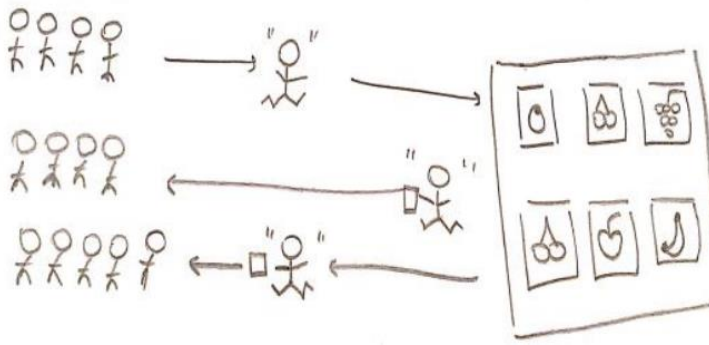
Anexo 2:



Anexo 3:



Anexo 4:



Anexo 5:



Anexo 6:

