



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Trabajo de Fin de Grado

**La alimentación y la actividad física en Educación Infantil:
Situaciones de aprendizaje**

AUTORA:

Andrea Bajo González

TUTOR:

José Ramón Allue Buiza

Palencia, febrero de 2025

ÍNDICE

1.	Resumen/Abstract.....	2
2.	Justificación.....	4
3.	Objetivos.....	5
4.	Marco teórico.....	6
4.1.	La alimentación.....	8
4.2.	La actividad física.....	12
5.	Situaciones de aprendizaje.....	18
5.1.	Contexto.....	18
5.2.	Alimentación – Situación de Aprendizaje.....	19
5.3.	Actividad física – Situación de Aprendizaje.....	63
6.	Análisis de la intervención.....	99
7.	Conclusiones.....	105
8.	Bibliografía y Webgrafía.....	107
9.	Anexos.....	111

1. Resumen/Abstract

Este Trabajo de fin de grado (TFG) analiza la importancia de inculcar hábitos saludables desde la infancia, centrándose en la alimentación y la actividad física. El principal objetivo de este trabajo es facilitar la adquisición de conocimientos y actitudes positivas en relación con la alimentación y el ejercicio físico, sentando en base sólida para su bienestar a largo plazo. Para ello, se diseña una estrategia educativa en el C.R.A. Campos de Castilla para fomentar estos hábitos en niños de Educación Infantil, empleando metodologías activas y vinculándolos al Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, salud y bienestar. También se destaca el papel clave de la familia y la escuela.

Los resultados muestran un impacto positivo en el conocimiento y la actitud del alumnado, mejorando su capacidad para identificar menús equilibrados y su disposición a probar nuevos alimentos. En cuanto a la actividad física, se observó una mejora en la coordinación y el entusiasmo por participar. Algunas actividades necesitaron ajustes, como el bingo saludable.

El proyecto busca sensibilizar a niños y familias sobre la importancia de una alimentación equilibrada y el ejercicio regular, contribuyendo al desarrollo de habilidades sociales, pensamiento crítico y trabajo en equipo.

Palabras clave: educación infantil, hábitos de vida saludable, alimentación, actividad física, enseñanza activa.

This Final Degree Project (TFG) analyses the importance of instilling healthy habits from childhood, focusing on nutrition and physical activity. The main objective of this work is to facilitate the acquisition of knowledge and positive attitudes in relation to food and physical exercise, laying a solid foundation for their long-term wellbeing. To this end, an educational strategy is designed in the C.R.A. Campos de Castilla to promote these habits in children in Infant Education, using active methodologies and linking them to Sustainable Development Goal (SDG) 3, health and wellbeing. The key role of the family and the school is also highlighted.

The results show a positive impact on pupils' knowledge and attitude, improving their ability to identify balanced menus and their willingness to try new foods. In terms of physical activity, an improvement in coordination and enthusiasm to participate was observed. Some activities needed adjustments, such as the healthy bingo.

The project aims to raise awareness among children and families about the importance of a balanced diet and regular exercise, contributing to the development of social skills, critical thinking and teamwork.

Keywords: early childhood education, healthy lifestyle habits, nutrition, physical activity, active learning.

2. Justificación

El desarrollo de hábitos saludables desde la infancia es un aspecto clave para garantizar el bienestar físico, emocional y social de los niños y niñas. La etapa de Educación Infantil es un periodo fundamental en la adquisición de rutinas y costumbres que influirán en su salud a lo largo de la vida. Por ello, este Trabajo de Fin de Grado se centra en la importancia de fomentar una alimentación equilibrada y una vida activa en los primeros años de escolarización, contribuyendo así a la prevención de enfermedades y al establecimiento de un estilo de vida saludable desde edades tempranas.

Desde el ámbito educativo, la escuela es un espacio idóneo para la promoción de hábitos saludables, ya que permite el aprendizaje de manera estructurada, significativa y mediante el ejemplo. Es en este entorno donde los niños adquieren conocimientos esenciales sobre alimentación, higiene y actividad física, en un proceso en el que las familias y los docentes desempeñan un papel fundamental. Además, una educación en salud bien estructurada no solo beneficia el desarrollo individual del niño, sino que también impacta positivamente en su entorno familiar y social.

Desde la escuela es importante aportar las bases científicas de la salud, es incidir sobre los hábitos saludables. Por ello, voy a tratar en este trabajo la alimentación saludable y una vida activa, el deporte y el juego.

En cuanto al aporte que ha tenido este trabajo a mis competencias como futura docente en cuanto a la comunicación efectiva me aportó recursos para lograr explicarme de manera que todos me comprendan. A través del pensamiento crítico estaré capacitada para reconocer los intereses del alumnado y adaptarme a ellos. Reuniré una serie de habilidades de liderazgo, aquellas que se requieren tanto dentro como fuera del aula para por ejemplo saber moderar comportamientos y hacer que la dinámica de enseñanza sea mucho más positiva. También me aportará a saber gestionar el tiempo, ya que es una habilidad clave a la hora de planificar calendarios, programas de estudio, etc. Saber manejar situaciones de conflictos dentro del aula mediante estrategias y ser capaz de encontrar situaciones que beneficien a todos. Y, por último, me ayudará a poner en práctica los niveles de paciencia, ya que esta competencia es esencial para equilibrar las expectativas personales con las habilidades únicas de cada alumno. De esta manera, se logrará motivar al alumnado y conseguir el éxito.

3. Objetivos

Los objetivos de desarrollo del presente TFG, busca dar respuestas a esa parte de la formación académica de Grado a través del proceso de fundamentación y propuesta didáctica que canaliza los hábitos saludables en la etapa de educación infantil en el currículo escolar.

Por ello el objetivo general de este TFG es:

- Promover la adquisición de conocimientos y comportamientos saludables en relación con la alimentación y la actividad física en los niños y niñas de Educación Infantil, con el fin de establecer bases sólidas para un estilo de vida saludable en un futuro.

Se desarrollará a través de los siguientes objetivos específicos:

- Conocer algunos conceptos relacionados con la alimentación saludable.
- Conocer los beneficios de una alimentación saludable en Educación Infantil.
- Adquirir conocimientos sobre la importancia de combinar una buena alimentación con la actividad física.
- Poner en práctica una buena propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil y promover una alimentación saludable y la actividad física.

Respecto a estos objetivos, se alcanzarán mediante dos situaciones de aprendizaje, una de ellas enfocada en la alimentación saludable y otra en la actividad física. Estas se realizarán en el prácticum, turno 0, durante el tercer curso del segundo ciclo de educación infantil en el centro C.R.A Campos de Castilla, situado en la localidad de Grijota.

4. Marco teórico

Los hábitos saludables en la educación infantil son aquellas conductas que se repiten hasta convertirse en parte de la rutina diaria, como el cuidado físico, emocional y social. Estos hábitos, cuando son positivos, contribuyen al bienestar general del niño. La infancia es la mejor etapa para inculcar estos hábitos, ya que los niños imitan a los adultos y dependen del entorno familiar, social y cultural en el que crecen.

Un estilo de vida saludable mejora la calidad de vida, previene enfermedades y refuerza los factores protectores. Si fomentamos buenos hábitos alimenticios, higiene y actividad física, ayudaremos a que los niños se desarrollen de manera saludable.

Según Gutiérrez (2000a), los conceptos de estilo de vida y calidad de vida están estrechamente vinculados, ya que esta última se ve determinada por las decisiones y experiencias adoptadas por cada individuo o grupo en relación con su estilo de vida.

La visión holística e integradora de la salud como un estado de bienestar físico, psicológico y social guarda una estrecha relación con el concepto de calidad de vida. Aunque no son términos equivalentes, comparten múltiples aspectos en común. En este sentido, la calidad de vida no puede concebirse sin la noción de salud, por lo que el objetivo debe centrarse en fomentar estilos de vida que propicien su desarrollo.

Los estilos de vida se conforman a partir de la adquisición de distintos hábitos, los cuales pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud. En este contexto, los hábitos de vida y los hábitos de salud están intrínsecamente ligados, lo que hace más preciso referirse a ellos como hábitos saludables de vida. Coreil y colaboradores (1992) relacionan este concepto con la calidad de vida, mientras que Dawson (1994) sugiere trascender el modelo tradicional de salud-enfermedad para adoptar indicadores que reflejen una concepción integral de la salud desde un enfoque bio-psico-social. Dentro del ámbito educativo se encuentra un espacio propicio para intervenir en la formación de hábitos y comportamientos orientados a la construcción de estilos de vida saludables.

Stephard (1984) identifica como hábitos más beneficiosos para la salud una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y la adopción de patrones de descanso adecuados y constantes.

Por su parte, De la Cruz (1989) destaca, en el contexto de la etapa escolar, la importancia de una nutrición balanceada, el ejercicio físico frecuente, un equilibrio entre el descanso y el esfuerzo, la corrección postural en el entorno académico y el mantenimiento de una adecuada higiene personal.

Estos hábitos saludables, orientados hacia la consolidación de estilos de vida positivos, tienen como propósito fundamental no solo prolongar la esperanza de vida, sino también garantizar que esta se desarrolle bajo óptimas condiciones de bienestar y calidad. Según Sánchez Bañuelos (1996) surge el *“concepto de calidad de los años vividos, es decir, no considerar solamente el total de años de que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida”*.

En cuanto a higiene, es importante que los niños adquieran rutinas según su edad, como lavarse las manos, cepillarse los dientes, ducharse y cuidar su aspecto. Además, deben asumir responsabilidades sobre su entorno y el de la familia.

El cuidado del cuerpo incluye también asegurar un descanso adecuado, ya que los niños necesitan unas 9 horas de sueño para un rendimiento óptimo en sus actividades diarias y para evitar accidentes. Finalmente, la actividad física es clave para conocer mejor el cuerpo, mejorar la autoestima y relacionarse socialmente.

La nutrición y el ejercicio influyen significativamente en la salud, ya sea de manera conjunta o por separado. Una dieta desbalanceada y la inactividad física, además de contribuir al sobrepeso y la obesidad, propician el desarrollo de patologías degenerativas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo II, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Si bien la interacción entre la alimentación y la actividad física es determinante en el bienestar general, la práctica regular de ejercicio confiere beneficios adicionales independientes de la dieta. En este sentido, la actividad física desempeña un papel esencial en la mejora tanto de la salud física como del equilibrio mental, consolidándose como un pilar fundamental en la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar integral. (OMS, 2003).

En resumen, los hábitos saludables en la infancia, como la higiene, el descanso adecuado y la actividad física, son fundamentales para un desarrollo físico y emocional positivo. La infancia es la etapa ideal para inculcar estos hábitos, que se asimilan a través de la repetición y la imitación de los adultos, promoviendo una vida saludable y un crecimiento estable.

Relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible

Dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), el ODS 3, enfocado en Salud y Bienestar, guarda una estrecha relación con la alimentación y la actividad física. Una nutrición equilibrada y la práctica regular de ejercicio son pilares fundamentales para prevenir enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y las afecciones cardiovasculares. Además, fortalecer los sistemas de salud requiere promover hábitos saludables desde la prevención, garantizando el acceso a una alimentación adecuada y fomentando estilos de vida activos para construir sociedad.

4.1. La alimentación

La alimentación constituye el conjunto de prácticas mediante las cuales se suministran los nutrientes al cuerpo humano. En otras palabras, engloba la elección de los alimentos, su preparación y su consumo. Este proceso se ve influido por una serie de factores, que van desde las necesidades particulares de cada individuo y la accesibilidad a los productos hasta influencias psicológicas y tendencias sociales. Más allá de ser un requisito esencial para la subsistencia, la alimentación se configura también como un medio de bienestar, una expresión cultural y una fuente de deleite.

El concepto de salud ha experimentado transformaciones sustanciales a lo largo de la historia. No obstante, la definición prevalente en la actualidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), establece que "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades". El cuidado de la salud se presenta como un pilar esencial para preservar un estilo de vida saludable y prevenir la aparición de enfermedades. Resulta crucial fomentar en los niños la adquisición de hábitos saludables, garantizando así su óptimo estado de salud. Asimismo, es imperativo reconocer la trascendencia de la salud y el bienestar durante los primeros años de vida.

La educación para la salud integra diversas experiencias formativas que contribuyen a que tanto los individuos como las comunidades logren una mejora en su bienestar integral (Unicef, 2023).

Perea Quesada, R. (2014) señala que la educación para la salud constituye "un proceso educativo continuo que comienza en los primeros años de la infancia, orientado hacia el autoconocimiento en todas sus facetas, tanto individuales como sociales, así como hacia el entendimiento del entorno que lo circunda en sus dimensiones ecológica y social, con el fin de posibilitar una vida saludable y una participación activa en la salud colectiva" (p.15).

Asimismo, sostiene que, aunque la educación para la salud cumple una función tanto preventiva como correctiva, su objetivo primordial radica en fomentar estilos de vida saludables, más que en la mera prevención de enfermedades. En este sentido, dicho componente educativo debe ser integrado como un aspecto más en la formación integral del niño, ocupando un lugar pertinente junto a otras enseñanzas. Adicionalmente, la salud se configura como un derecho que debe ser resguardado para todos y por todos.

La salud depende esencialmente de la diversidad y calidad de los alimentos que consumimos. Los nutrientes presentes en dichos alimentos son esenciales para la existencia misma. Con una comprensión adecuada sobre estos nutrientes y el proceso digestivo, es posible alcanzar un equilibrio mediante la alimentación, un balance armónico entre la salud, el bienestar y el disfrute. Resulta imperativo mantener una dieta variada y saludable para asegurar una correcta nutrición. A pesar de su aparente similitud, los términos *alimentación* y *nutrición* no son equivalentes. La nutrición abarca todos los procesos mediante los cuales el organismo asimila, transforma y emplea los nutrientes presentes en los alimentos.

Tanto en el hogar como en la escuela, los adultos deben ser un ejemplo en la adopción de hábitos alimenticios saludables. Los niños tienden a imitar a los adultos que los rodean, por lo que observar a padres y docentes eligiendo y disfrutando de alimentos nutritivos puede incentivarles a hacer lo mismo.

Las comidas en familia y las meriendas en grupo dentro del entorno escolar representan momentos clave para fomentar una relación positiva con la alimentación.

Además, estos espacios permiten conversar sobre la importancia de una dieta equilibrada, ayudando a los niños a comprender los beneficios de ciertos alimentos para su salud.

Es fundamental que familias y educadores mantengan una comunicación efectiva y trabajen en conjunto para transmitir mensajes consistentes sobre nutrición. Esto implica alinear las políticas alimentarias escolares con las prácticas en el hogar, creando un entorno que refuerce hábitos saludables de manera constante.

La educación nutricional debe estar presente tanto en la escuela como en la vida cotidiana. En el ámbito escolar, los docentes pueden desarrollar programas que enseñen a los niños sobre los grupos de alimentos, la importancia de una alimentación equilibrada y la lectura de etiquetas nutricionales. Mientras tanto, en casa, las familias pueden complementar este aprendizaje con conversaciones sobre los beneficios de los alimentos que consumen a diario.

Fomentar que los niños tomen decisiones sobre su alimentación les ayuda a desarrollar responsabilidad respecto a su nutrición. Este aprendizaje puede comenzar con elecciones sencillas, como decidir entre dos tipos de verduras para la cena, y volverse más complejo a medida que crezcan.

Incorporar la educación nutricional de forma dinámica y entretenida en el currículo escolar puede influir positivamente en la adopción de hábitos saludables. Mediante actividades prácticas, juegos y lecciones interactivas, los docentes pueden estimular el aprendizaje activo y reforzar la importancia de una alimentación equilibrada.

Alimentación saludable

La promoción de una alimentación saludable no debe recaer únicamente en la responsabilidad individual, sino que debe ser abordada como un desafío de salud pública mediante políticas estatales que fomenten la educación y concienciación de la población. Es esencial que la ciudadanía comprenda la interrelación entre la nutrición, la actividad física y la salud, así como la dinámica del balance energético y los efectos de distintas dietas y ejercicios en la prevención de enfermedades no transmisibles.

En este sentido, es imperativo regular la publicidad y el comercio de productos alimenticios, desincentivando aquellos mensajes que favorezcan hábitos nocivos y

promoviendo una comunicación clara y veraz sobre la composición nutricional de los alimentos. La alfabetización nutricional empodera a los consumidores, garantizándoles información estandarizada y accesible para la toma de decisiones saludables.

Dado que los hábitos se adquieren desde la infancia, resulta crucial implementar políticas escolares que fomenten una nutrición equilibrada y la práctica de actividad física, restringiendo la disponibilidad de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas. La creación de entornos escolares saludables, con quioscos que ofrezcan opciones nutritivas, fortalecería esta iniciativa.

No obstante, la alimentación no solo cumple una función biológica, sino también social y cultural, vinculándose con tradiciones, emociones y dinámicas de poder. Por ello, cualquier estrategia orientada a modificar hábitos alimentarios debe considerar estas dimensiones, entendiendo que la alimentación no solo satisface necesidades fisiológicas, sino que también moldea la realidad social. En este marco, la coherencia entre el discurso y la práctica es fundamental para consolidar una verdadera cultura de alimentación saludable.

Recomendaciones para una alimentación saludable y equilibrada

Para mantener una alimentación equilibrada, es esencial consumir las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

El desayuno, considerado la comida más importante, debe ser particularmente nutritivo, incorporando proteínas y fibras naturales.

El almuerzo debe incluir alimentos bajos en grasas saturadas y ricos en ácidos grasos omega-3, como las nueces. Además, se recomienda sustituir snacks poco saludables por frutas frescas. Es clave que la dieta se base principalmente en frutas, verduras y hortalizas, así como en proteínas provenientes de carnes magras, pollo y pescado. La fibra es fundamental para regular el tránsito intestinal y promover la saciedad, evitando el consumo excesivo de calorías. El agua debe ser la bebida principal, consumiendo al menos dos litros al día, y es crucial reducir el consumo de sal y azúcares para prevenir afecciones como la hipertensión y la obesidad.

También es recomendable comer en horarios regulares y repartir las comidas en cinco o seis porciones a lo largo del día, lo que facilita una mejor digestión y favorece la actividad metabólica. Cambiar los hábitos alimenticios es una de las maneras más efectivas de mejorar la salud y el bienestar general del organismo.

Beneficios de una alimentación saludable

Una alimentación saludable aporta diversos beneficios. En primer lugar, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, sobrepeso y obesidad. Además, contribuye a mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales. A nivel profesional, incrementa la seguridad laboral, la productividad y la motivación, favoreciendo tanto la capacidad física como mental. Asimismo, retrasa la aparición de fatiga, somnolencia y cansancio, promoviendo un estado general de bienestar.

4.2. La actividad física

De acuerdo con la Definición ABC (2023), se puede concebir la actividad física como "cualquier acción o ejercicio que conlleve un consumo de energía y que genere efectos a nivel corporal, psicológico y emocional en el individuo que la practica".

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), la actividad física en la infancia resulta altamente beneficiosa, ya que contribuye a la mejora de la condición física, la salud cardiometabólica, la salud ósea y el bienestar mental. Asimismo, dicha organización recomienda que los niños realicen, al menos, una media diaria de 60 minutos de actividad física, preferentemente de carácter aeróbico y de intensidad moderada.

La educación física constituye un componente esencial en la formación infantil y desempeña un rol fundamental en la salud y el desarrollo integral de los niños. La mayoría de los educadores en la etapa temprana de la educación adoptan una actitud proactiva en la promoción de la actividad física entre sus estudiantes, reconociendo la relevancia de fomentar el fortalecimiento físico de los niños.

La actividad física abarca cualquier movimiento corporal que implique el esfuerzo de los músculos y demande un consumo de energía superior al del reposo. Ejemplos de esta incluyen caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga o realizar labores de jardinería.

De acuerdo con las directrices sobre actividad física para los ciudadanos estadounidenses de 2018 emitidas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, la actividad física en términos generales se entiende como un movimiento que favorece el bienestar y la salud. Se aconseja la práctica de actividad física para todas las personas a partir de los 3 años de edad.

Los distintos tipos de actividad física comprenden ejercicios aeróbicos, actividades para el fortalecimiento muscular, actividades que refuerzan la densidad ósea, prácticas para mejorar el equilibrio y ejercicios de flexibilidad. El ejercicio, en particular, se define como una actividad física organizada y sistemática, tales como levantar pesas, participar en una clase de gimnasia aeróbica o practicar un deporte colectivo.

La actividad física desempeña un papel fundamental en la salud y es uno de los principales factores de protección. Aunque en los primeros años de la infancia suele estar presente de forma natural a través del juego libre, diversos factores han reducido esta práctica, afectando su componente social y favoreciendo la aparición de conductas de riesgo en los jóvenes.

El diseño urbanístico de muchas ciudades, con escasez de espacios adecuados para el juego, junto con nuevas formas de ocio más individualistas, centradas en el uso de la tecnología, han contribuido a esta disminución. Por ello, es fundamental fomentar la actividad física más allá del ámbito escolar, para contrarrestar problemas como el sedentarismo, el aislamiento social y otros riesgos asociados.

Se reconoce cada vez más que los estilos de vida comienzan a formarse en los primeros años de la infancia, siendo el período de 3 a 6 años una etapa clave. Durante estos años, tanto la actividad física como los hábitos sedentarios empiezan a consolidarse, y la evidencia indica que estas rutinas tienden a mantenerse en etapas posteriores.

En este período, la mayoría de los niños y niñas ingresan por primera vez en la escuela para cursar el segundo ciclo de Educación Infantil. En España, la tasa de escolarización en esta etapa alcanza el 96,5%, según datos del Instituto Nacional de Evaluación Educativa.

Un niño o niña que mantiene un estilo de vida activo en la infancia tiene mayores posibilidades de seguir siéndolo en la adultez, en comparación con aquellos que no

desarrollan este hábito desde temprana edad. Además, la actividad física suele ir acompañada de otros comportamientos saludables, como una alimentación equilibrada y un uso más adecuado del tiempo libre.

Por lo tanto, promover hábitos saludables en la infancia no solo impacta positivamente en el presente, sino que también contribuye a que estos comportamientos se mantengan a lo largo de la vida adulta.

En la Educación Primaria y Secundaria, la asignatura de Educación Física permite fomentar la actividad física, aunque su tiempo asignado en el horario escolar es limitado. En contraste, en la Educación Infantil, el currículo no incluye de manera específica un área dedicada a la actividad física, aunque sí contempla objetivos relacionados con su desarrollo.

Para compensar esta ausencia, los centros suelen destinar una o dos horas semanales a la enseñanza de la “psicomotricidad”. Sin embargo, esta carga horaria está lejos de cumplir con las recomendaciones óptimas para estas edades. Como consecuencia, las familias desempeñan un papel clave en la promoción de la actividad física fuera del ámbito escolar.

El proverbio africano “para educar a un niño hace falta la tribu entera” resume la importancia de todos los agentes implicados (escuela, progenitores, entorno, etc.) en la adquisición de estilos de vida saludables.

Una de las características distintivas de los niños y niñas es su inquebrantable capacidad para el movimiento, al punto de que su carencia genera malestar y ansiedad. El movimiento, en este sentido, reviste una importancia fundamental, no solo por el disfrute que proporciona durante su realización, sino también, como señala Hernández Moreno (1996), porque el ser humano se mueve para satisfacer su desarrollo fisiológico, para adaptarse y dominar el entorno físico que lo circunda, y para establecer vínculos con los demás.

El movimiento del niño, según lo señalan Vaca Escribano y Varela (2008), constituye una valiosa fuente de información que nos permite comprenderlo en profundidad, conocer sus intereses, conocimientos, deseos, necesidades, entre otros aspectos, los cuales sirven como base para el desarrollo de aprendizajes y la obtención de diversas experiencias. En

este mismo sentido, Vaca (2005) sostiene que la motricidad infantil, como él la denomina, está influenciada por la personalidad del niño, por lo que puede ser interpretada por el educador como un medio para conocerlo mejor, establecer canales de comunicación, fomentar competencias y promover el desarrollo de sus capacidades.

Entre los diversos tipos de actividades físicas que los niños pueden realizar, se encuentran aquellas que surgen de las tareas cotidianas, tales como caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, así como colaborar en las labores domésticas. Además, existen actividades físicas estructuradas como la educación física escolar, la práctica de juegos y deportes, el desarrollo de cualidades físicas, la expresión corporal y las actividades al aire libre. También están las actividades dirigidas durante el tiempo libre, tales como clases de baile, gimnasia, natación o entrenamientos en equipos deportivos. Finalmente, se incluyen las actividades físicas espontáneas, como los juegos infantiles, los juegos tradicionales en la calle o el patio (como el pilla-pilla, el pañuelo, el escondite, entre otros), así como las danzas y bailes (Webconsultas, 2023).

En el conjunto de factores que influyen en la obtención de una calidad de vida óptima, la actividad física y el deporte desempeñan un papel fundamental en el bienestar social (Puig, 1998; Sardinha, 1999; Gaspar de Matos y Sardinha, 1999). Está ampliamente reconocido que la práctica de ejercicio, cuando se realiza con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas, se enmarca dentro de los modelos de vida saludable (Gutiérrez, 2000a).

Asimismo, diversos estudios han evidenciado que la actividad física guarda una estrecha relación con otros hábitos beneficiosos dentro del espectro de los estilos de vida saludables. En este sentido, Casimiro (1999) y Castillo y Balaguer (2001) han identificado una conexión directa entre la práctica regular de ejercicio, niveles óptimos de condición física, adecuados hábitos de higiene personal y una alimentación balanceada.

En este contexto, es posible establecer una serie de vínculos fundamentales entre la actividad física y los estilos de vida saludables (Gutiérrez, 2000a):

- La práctica de actividad física mantiene una relación positiva con la salud, impactando de manera significativa en el bienestar físico, mental y social de los individuos.

- Existe una correlación entre la actividad física y otras conductas saludables, como los hábitos de alimentación, higiene y consumo de tabaco. El incremento en la práctica de ejercicio puede generar un efecto positivo en la adopción de otros comportamientos beneficiosos para la salud.
- La etapa escolar constituye un periodo crucial en la formación de hábitos de actividad física, los cuales pueden mantenerse y consolidarse en la vida adulta.

Por ello, resulta esencial identificar los factores que predisponen, favorecen y refuerzan la práctica de actividad física con el propósito de fomentar un estilo de vida activo desde la juventud y prolongarlo a lo largo de toda la vida. Según Gutiérrez (2000a), dichos factores pueden agruparse en diferentes categorías: personales, psicosociales, grupales, sociodemográficos, culturales y ambientales.

En síntesis, los hábitos de actividad física y los estilos de vida adoptados por la población constituyen factores clave para el bienestar social y la salud individual. La práctica regular de ejercicio físico resulta altamente beneficiosa no solo en el ámbito corporal, sino también en el equilibrio mental y la integración social (Carron y cols., 1996).

Asimismo, el deporte es considerado la actividad recreativa que proporciona los mayores beneficios para la salud y el bienestar general (Hudgson y cols., 1995). Pero además, *“los ejercicios regulares no sólo ayudan a controlar el peso y el aspecto físico, sino que también eliminan la inactividad como factor de riesgo”* (Weinberg y Gould, 1996).

¿Cómo influyen las familias en la adquisición de estilos de vida saludables de los niños y niñas?

En los primeros años de vida, la familia desempeña un papel clave en la formación de hábitos en los niños y niñas. Los adultos actúan como modelos a seguir y tienen la responsabilidad de crear un entorno en el hogar que favorezca la actividad física y reduzca comportamientos sedentarios, como el uso excesivo de pantallas y televisión.

El movimiento es esencial para el desarrollo infantil, por lo que pasar demasiado tiempo frente a dispositivos electrónicos puede afectar su crecimiento. Estas conductas sedentarias están relacionadas con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad, además de

posibles repercusiones en el desarrollo cognitivo y emocional. Disminuir el uso de pantallas en la familia puede contribuir a reducir el tiempo que los niños pasan frente a ellas. Asimismo, permitir momentos de juego libre, preferiblemente al aire libre, ayuda a canalizar su energía y a proporcionar nuevas oportunidades de aprendizaje.

En España, donde las tasas de sobrepeso y obesidad infantil son preocupantes, las intervenciones familiares han demostrado ser una de las estrategias más efectivas para su prevención y tratamiento.

También es fundamental fomentar la actividad física de manera equitativa entre niños y niñas, ya que los entornos suelen incentivar más el movimiento en los niños, mientras que las niñas son orientadas hacia actividades más sedentarias.

Beneficios de la Actividad Física en Niños y Niñas de 3 a 6 Años

La actividad física regular aporta numerosos beneficios para la salud en diferentes ámbitos (físico, psicológico, cognitivo y social), siendo esencial para el crecimiento y desarrollo infantil.

Algunos de sus efectos positivos incluyen:

- Fortalecimiento de la condición física, la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la densidad ósea, además de contribuir al control del peso y la reducción de la grasa corporal.
- Mejora del bienestar emocional, aumentando la autoestima y reduciendo los síntomas de ansiedad, depresión y estrés.
- Fomento de la socialización y el desarrollo de habilidades.
- Incremento de la concentración, lo que favorece un mejor rendimiento académico.
- Favorecimiento de un crecimiento y desarrollo saludable.
- Mejora de las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.

5. Situaciones de aprendizaje

5.1. Contexto

5.1.1. Centro

El centro donde se ha desarrollado el proyecto es el C.R.A Campos de Castilla (Grijota), situado en la provincia de Palencia, más específicamente en el pueblo de Grijota, a las afueras, al lado del Canal de Castilla.

En el C.R.A (Centro Rural Agrupado) se imparten enseñanzas de Educación Infantil y Educación Primaria y está compuesto por cinco localidades; Becerril de Campos, Cascón de la Nava, Cisneros, Grijota y Villaumbrales. La cabecera del C.R.A está situada en Becerril de Campos, ya que es el pueblo que está situado geográficamente en el medio del resto de localidades que forman el CRA.

Las numerosas urbanizaciones en la localidad han hecho que Grijota se convierta en una ciudad dormitorio de Palencia, ya que muchas familias residen en Grijota, pero cuyos trabajos se encuentran en la capital. Grijota es un municipio tranquilo situado a escasos km de la capital, donde predomina el sector secundario. La población del colegio es rural ya que la base económica de esta localidad como la de la mayoría de las localidades de esta zona es la agraria. El número de alumnos en el colegio ha ido aumentando año tras año.

El centro está formado por un edificio que se divide en dos plantas con diferentes espacios, de manera general cuenta con un total de 13 aulas. Por otra parte, cuenta con un gimnasio, una biblioteca, un aula de informática, aula de orientación, despacho de dirección y secretaría, aseos repartidos en ambas plantas, un comedor, una cocina y dos patios de recreo.

5.1.2. Etapa y curso

El aula con la que se llevó a cabo estas situaciones de aprendizaje corresponde al tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, 5 años. Las actividades y contenidos propuestos son adecuados a dicha edad, teniendo en cuenta a su vez las capacidades, habilidades y desarrollo individual de cada uno de los alumnos.

5.1.3. Características del alumnado

El grupo con el que se realizaron las situaciones de aprendizaje es de 12 alumnos/as de los cuales 7 son niñas y 5 son niños, entre ellos se encuentra un alumno de origen marroquí, al que le cuesta pronunciar y comprender.

Por otro lado, en cuanto a las relaciones en el aula, el ambiente es agradable, pero si que hay un alumno con un comportamiento fuera de lo común, en cuanto a molestar, faltar el respeto, etc. El nivel académico del alumnado es medio, ya que, en su mayoría, son capaces de realizar los hitos de desarrollo propios de la etapa evolutiva de un niños/a de su edad (5 años), aunque sí que es cierto que destacan 4-5 niñas, pero nada fuera de lo común.

5.2. Alimentación – Situación de Aprendizaje

1. Datos Generales

1.1. Título de la situación de aprendizaje

El Viaje de los Alimentos

1.2. Justificación

Durante el desarrollo de mi periodo de prácticas, en el marco de mi último año de carrera, he tenido la oportunidad de observar, en comparación con otros años académicos, que, en las aulas de Educación Infantil, en contraste con las de Educación Primaria, se sigue con notable rigor y dedicación el programa denominado “*Almuerzo Saludable*”. Este programa, que cuenta con la colaboración activa tanto de los alumnos como de los padres, se lleva a cabo conforme a un menú preestablecido y aprobado, el cual es seguido con esmero por todas las partes involucradas. A su vez, este programa se encuentra estrechamente vinculado con la Asociación Contra el Cáncer, lo que refuerza se relevancia y el impacto social que busca generar. En este contexto, me propuse desarrollar mi Trabajo de Fin de Grado, orientado a profundizar en la importancia de una alimentación adecuada desde la etapa infantil, pues durante los primeros años de vida es cuando se adquieren los hábitos alimenticios que perdurarán.

El propósito de esta experiencia educativa es inculcar en los alumnos el valor de una nutrición equilibrada y enseñarles a reconocer los alimentos que favorecen el óptimo funcionamiento de nuestro organismo. Resulta fundamental abordar la cuestión de la

alimentación desde edades tempranas, ya que es en estos años cuando se consolidan las bases de una alimentación saludable, que será determinante para su bienestar a lo largo de su desarrollo. Este enfoque de enseñanza tiene como objetivo no solo fomentar una educación alimentaria integral, sino también promover una convivencia armoniosa en el aula, atendiendo a las necesidades particulares de cada alumno, respetando sus limitaciones, conocimientos previos e intereses, adaptándose.

Es importante destacar que esta situación pretende ser una propuesta pedagógica que trascienda la simple transmisión de conocimientos, buscando generar un impacto positivo en los hábitos de la vida de los niños, y que, por tanto, aboga por un modelo educativo globalizador e inclusivo. En este sentido, la alimentación saludable se presenta no solo como un contenido curricular, sino como una herramienta esencial para la formación de individuos conscientes y responsables de su bienestar, que, a su vez, contribuirán a la construcción de una sociedad más saludable y solidaria.

1.3. Temporización

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Sesión previa: día 19 de noviembre dará comienzo la situación de aprendizaje de la alimentación, con una duración de 30 minutos

Sesión 1: viernes 22 de noviembre, con una duración de 45 minutos

Sesión 2: lunes 25 de noviembre, con una duración de 45 minutos

Sesión 3: miércoles 27 de noviembre, con una duración de 45 minutos

Sesión 4: viernes 29 de noviembre, con una duración de 45 minutos

2. Elementos Curriculares

2.1. Objetivos de etapa

2.1.1. Objetivos generales

Los objetivos que se van a tener en cuenta a lo largo de toda la situación de aprendizaje se dividen en generales y didácticos. Los objetivos generales se relacionan con los objetivos de etapa. Mientras que los didácticos se relacionan con los criterios de evaluación que se corresponden con las competencias específicas.

Dentro de los objetivos generales se encuentran los siguientes:

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

2.1.2. Objetivos didácticos

- Aprender la importancia de una dieta equilibrada y cómo seleccionar alimentos que contribuyan a su bienestar y desarrollo.
- Conocer la clasificación básica de los alimentos (fritas, verduras, cereales, lácteos, proteínas) y su papel en el funcionamiento del organismo.
- Disfrutar y tener curiosidad por probar nuevos alimentos saludables a través de actividades sensoriales lúdicas.
- Tomar decisiones informadas sobre su alimentación, reconociendo opciones saludables.
- Comprender cómo una buena nutrición impacta en su energía, estado de ánimo y capacidad para participar en actividades diarias.

- Colaborar con los papás a preparar el “Almuerzo Saludable” y actividades conjuntas sobre los hábitos alimentarios saludables.
- Respetar las actividades a las necesidades alimentarias especiales, preferencias culturales y restricciones dietéticas.
- Convivir y cooperar durante las actividades relacionadas con la alimentación, como la preparación de almuerzos grupales y debates sobre comida saludable.

2.2. Competencias

2.2.1. Competencias clave

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

2.2.2. Competencias específicas

Crecimiento en armonía

2.Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

3.Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

4.Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto, la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.

3.Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar la importancia del uso sostenible, el cuidado y la conservación del entorno en la vida de las personas.

Comunicación y representación de la realidad

3.Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.

2.3.Criterios de evaluación

Crecimiento en armonía

2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con una actitud respetuosa, mostrando autoconfianza e iniciativa.

3.2 Respetar la secuencia temporal asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y mostrando comportamientos respetuosos hacia las demás personas.

3.3. Adquirir y definir normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.

4.2 Adquirir y desarrollar normas, sentimientos y roles, interaccionando en los grupos sociales de pertenencia más cercanos, para construir su identidad individual y social.

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

4.6 Desarrollar destrezas y habilidades para la gestión y resolución de conflictos de forma positiva, proponiendo alternativas creativas y teniendo en cuenta el criterio de otras personas.

4.10 Participar, desde una actitud de respeto, en actividades relacionadas con costumbres étnicas y culturales presentes en el entorno, mostrando interés por conocerlas.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

3.3 Establecer diferentes relaciones entre el medio natural y el social a partir de la observación y el conocimiento de algunos fenómenos naturales y de los elementos patrimoniales presentes en el medio físico, especialmente en Castilla y León.

Comunicación y representación de la realidad

3.1 Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

3.2 Utilizar de forma espontánea las formas convencionales del lenguaje (saludar, despedirse, pedir disculpas, dar las gracias) respetando las normas lingüísticas establecidas.

3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

3.6 Elaborar y explicar creaciones plásticas, explorando y utilizando de manera creativa diferentes elementos, materiales, técnicas y procedimientos plásticos, participando activamente en el trabajo en pequeño y gran grupo cuando se precise.

2.4.Contenidos

Crecimiento en armonía

A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.

- Progresiva autonomía e iniciativa en la realización de tareas.

B. Desarrollo y equilibrio afectivos.

- Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias necesidades, emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.
- Aceptación constructiva de los errores y las correcciones: manifestaciones de superación y logro.
- Valoración del trabajo bien hecho: desarrollo inicial de hábitos y actitudes de esfuerzo, constancia, organización, atención e iniciativa.

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

- Necesidades básicas: identificación, manifestación, regulación y control en relación con el bienestar personal.
- Hábitos y prácticas sostenibles y ecosocialmente responsables relacionadas con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.
- Rutinas: planificación secuenciada de las acciones para resolver una tarea; normas de comportamiento social en la comida, el descanso, la higiene y los desplazamientos, etc.
- Valoración del medio natural y su importancia para la salud y el bienestar.

Descubrimiento y exploración del entorno

A. Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios.

- Cualidades o atributos y funciones de objetos y materiales: color, tamaño, forma (figuras planas y cuerpos geométricos), textura y peso. Identificación en elementos próximos a su realidad.
- Relaciones de orden, correspondencia, clasificación y comparación atendiendo a varios criterios.
- Conteo siguiendo la cadena numérica. Tabla numérica.

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

- Pautas para la indagación y la experimentación en el entorno: interés, respeto, curiosidad, asombro, cuestionamiento y deseos de conocimiento para producir transformaciones.
- Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre experiencias previas y nuevas; andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.

- Procesos y resultados. Hallazgos, verificación y conclusiones. Uso de organizadores gráficos.

Comunicación y representación de la realidad

A. Intención e interacción comunicativas.

- Repertorio comunicativo y elementos de comunicación no verbal, manifestación de sentimientos, necesidades, deseos e intereses, opiniones y comunicación de experiencias propias y transformación atendiendo a su individualidad.
- Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.
- Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.

B. Las lenguas y sus hablantes.

- Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
- La realidad lingüística del entorno. Fórmulas o expresiones que responder a sus necesidades o intereses.

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

- El lenguaje oral en situaciones cotidianas: asambleas, conversaciones en parejas, pequeño y gran grupo, rutinas, juegos de interacción social, juego simbólico y expresión de vivencias. Interés por participar, ser escuchado y respetado.
- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno, escuchar activamente y mantener el tema de conversación.
- Aumento del vocabulario a través de proyectos, conversaciones, situaciones de aprendizaje y textos literarios. Distintas categorías y relaciones semánticas.
- Lenguaje descriptivo: objetos atendiendo a diferentes categorías (qué es, cómo es y para qué sirve), personas (rasgos físicos y cualidades personales), láminas, lugares o situaciones siguiendo una secuencia ordenada y lógica, y empleando estructuras verbales progresivamente más larga.

D. Aproximación al lenguaje escrito.

- Aproximación al código escrito, evolucionando desde las escrituras indeterminadas y respetando el proceso evolutivo: lectura y escritura de palabras sencillas significativas y contextualizadas.

- Motricidad fina como base para la correcta adquisición de la pinza digital: coordinación de dedos, actividades manipulativas para conectar mano-cerebro, movimientos óculo-manuales.
- Uso de algunas convenciones del sistema de la lectoescritura como: direccionalidad linealidad, orientación y organización del espacio y postura correcta.

G. El lenguaje y la expresión plásticos y visuales.

- Materiales específicos e inespecíficos, posibilidades expresivas y creativas. Respeto y cuidado de los mismos.
- Obras plásticas: satisfacción por las producciones propias y colectivas, respeto hacia las de los demás e interés por comunicar proyectos, procedimientos y resultados.

I. Alfabetización digital.

- Función motivadora, lúdica y educativa de los dispositivos y elementos tecnológicos de su entorno.
- Uso saludable y responsable de las tecnologías digitales y de contenidos apropiados.

3. Metodología y atención individualizada

La finalidad de esta etapa educativa radica en contribuir de manera integral al desarrollo del alumno, abarcando todas las dimensiones de su crecimiento personal y social. En este sentido, la metodología empleada se fundamentará en la construcción de nuevos aprendizajes a partir de los conocimientos y experiencias previas que el alumnado haya adquirido, ya sea en contextos educativos formales o informales. Este enfoque busca propiciar un aprendizaje significativo, en el que los contenidos nuevos se relacionan de manera directa con las ideas que el alumno ya posee, favoreciendo así una comprensión más profunda y duradera.

Asimismo, el alumno asumirá un papel activo y participativo a lo largo del proceso educativo, desempeñando un papel protagonista en la construcción de su propio conocimiento. Este aprendizaje será facilitado a través de la experimentación, la interacción con sus compañeros y la realización de actividades diseñadas para fomentar su curiosidad y autonomía. El docente, por su parte, actuará como un facilitador y guía,

cuya misión principal será orientar, inspirar y motivar al alumno en su proceso de aprendizaje, asegurando que cada experiencia educativa sea enriquecedora y adaptada a las necesidades individuales de los estudiantes.

Durante las sesiones, se desarrollarán actividades con un enfoque lúdico, diseñadas no solo para captar el interés del alumno, sino también para promover un aprendizaje natural y atractivo, que potencia su entusiasmo y predisposición hacia los contenidos tratados. Estas actividades serán abordadas desde una perspectiva globalizadora, integrando los conceptos relacionados con la alimentación saludable y la actividad física, estableciendo conexiones entre ambas áreas como parte de una estrategia pedagógica interdisciplinar.

De igual manera, se trabajarán de manera conjunta las tres áreas de aprendizaje contempladas en el **Decreto 37/2022: “Crecimiento en armonía”**, orientada al desarrollo físico, emocional y social del alumnado; **“Descubrimiento y exploración del entorno**, que fomenta la curiosidad y la capacidad de observar y analizar su entorno; y **“Comunicación y representación de la realidad”**, centrada en la expresión de ideas, emociones y aprendizajes a través de múltiples lenguajes y medios.

Además, este enfoque metodológico pretende fomentar valores transversales, como la cooperación, la igualdad y el respeto mutuo, integrándolos en el desarrollo de cada actividad. Asimismo, se buscará consolidar hábitos saludables y reflexionar sobre la importancia de cuidar el cuerpo y la mente, contribuyendo así a la formación de ciudadanos responsables y conscientes de su bienestar integral y del impacto positivo que sus acciones tienen en su entorno.

En cuanto a la atención individualizada, en este sentido, la metodología propuesta prioriza la adaptación de los contenidos, actividades y dinámicas a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje, intereses y contextos personales del alumno, promoviendo así su desarrollo integral.

El docente, en su rol de guía y facilitador, desempeñará una función esencial para identificar las necesidades individuales de cada estudiante, estableciendo estrategias pedagógicas que garanticen la equidad y la inclusión en el aula. Se fomentará una observación constante y cercana, permitiendo detectar tanto las fortalezas como las áreas

de mejora de cada alumno, a fin de diseñar propuestas educativas que respeten su singularidad y contribuyan a potenciar sus capacidades.

Se ofrecerán oportunidades de aprendizaje adaptadas que responden a las necesidades específicas de aquellos alumnos que requieren un apoyo adicional, ya sea por dificultades de aprendizaje, necesidades educativas especiales o cualquier otro aspecto que pueda influir en su desarrollo.

Por otro lado, se garantizará un acompañamiento emocional cercano, que permitirá crear un clima de confianza y seguridad en el aula. Se trabajará para que cada alumno se sienta valorado, escuchado y respetado, favoreciendo el desarrollo de su autoestima y autoconcepto. Este acompañamiento se complementará con la comunicación constante con las familias, quienes jugarán un papel clave en el proceso educativo, reforzando el aprendizaje desde el entorno familiar y contribuyendo al establecimiento de objetivos comunes.

Las actividades planificadas estarán diseñadas para ser flexibles y adaptables, permitiendo que cada alumno participe y progrese según sus capacidades y necesidades. Se emplearán propuestas diferenciadas, tanto en el nivel de complejidad como en los recursos utilizados, con el objetivo de garantizar que todos puedan alcanzar los aprendizajes esperados de manera significativa. Además, se fomentarán dinámicas de trabajo cooperativo que permitan la interacción entre iguales, favoreciendo la inclusión y el aprendizaje entre compañeros, y reconociendo el valor de la diversidad como una oportunidad para el enriquecimiento mutuo. En definitiva, la atención individualizada será un elemento transversal en el proceso educativo, asegurando que cada niño sea protagonista de su propio aprendizaje, respetando su unicidad y potenciando su desarrollo.

4. Evaluación

El propósito primordial de la evaluación es ofrecer información detallada y continua sobre el progreso individual de cada estudiante, así como sobre los aprendizajes y competencias que han logrado desarrollar a lo largo del proceso educativo. Esta evaluación no solo tiene como fin medir el rendimiento puntual, sino también proporcionar una comprensión holística y profunda del desarrollo integral de los alumnos, considerando tanto sus avances cognitivos como su crecimiento emocional y social.

La evaluación que se implementará será de carácter global, lo que implica que abarcará diversas dimensiones del proceso de enseñanza-aprendizaje, desde el conocimiento adquirido hasta las habilidades prácticas desarrolladas. Además, tendrá un enfoque continuo, garantizando así una observación constante del rendimiento de los estudiantes durante todo el proceso formativo, y no exclusivamente al final del ciclo educativo. En este sentido, se priorizará una evaluación formativa, cuyo objetivo principal es guiar y retroalimentar a los alumnos para que puedan mejorar su desempeño y alcanzar los objetivos establecidos, en lugar de simplemente certificar los logros alcanzados.

Los métodos y herramientas utilizados para la evaluación serán variados, pero se destacará la observación directa y sistemática, la cual permitirá al educador conocer de primera mano la evolución del estudiante en su entorno natural de aprendizaje. Asimismo, se tomará en cuenta el desempeño del alumno a través de evidencias claras y objetivas producidas en las distintas actividades realizadas, ya sean estas prácticas, tareas, proyectos o intervenciones en clase. De esta manera, se obtendrá un panorama preciso y coherente del progreso de cada estudiante, garantizando que la evaluación sea lo más fiel posible a su proceso de aprendizaje integral.

Además, se consideran otros aspectos complementarios como la participación activa, la capacidad de reflexión crítica, la autonomía en el aprendizaje y la habilidad para colaborar con otros, elementos todos esenciales para el desarrollo de un aprendizaje significativo y profundo. De este modo, la evaluación no solo se limitará a una mera medición de contenidos, sino que también se orientará hacia la formación de individuos capaces de enfrentar de manera autónoma y crítica los retos de su entorno social y académico.

Para ello se han elaborado los siguientes indicadores de logro, con su correspondiente modo de calificación.

INDICADORES DE LOGRO	SUPER CONSEGUIDO	CONSEGUIDO	EN PROCESO
¿Ha sido capaz de aprender ciertos hábitos de la vida saludable?			
¿Sabe distinguir alimentos saludables y no saludables?			

¿Ha mostrado interés por la comida sana?			
¿Distingue distintos tipos de alimentos?			
¿Ha participado en las actividades que se han desarrollado?			
¿Ha sido capaz de trabajar en equipo?			
¿Ha mostrado una actitud positiva durante el desarrollo de las diferentes actividades?			

5. Actividades

5.1. Secuenciación de actividades

El viaje de los alimentos	
<u>SESIÓN PREVIA</u>	Torbellino de ideas
<u>SESIÓN 1</u>	“Qué difícil es ser verde”
	Festín de ideas
	El arte de comer sano
<u>SESIÓN 2</u>	“El ataque de los huevos duros”
	Cada alimento en su lugar
	El Robot nutricionista
<u>SESIÓN 3</u>	“La tormenta blanca”
	Separando lo bueno de lo malo
<u>SESIÓN 4</u>	“Emma y los dulces”
	Bingo saludable

- Al final de la segunda situación de aprendizaje habrá una actividad, un Scape Room, que tendrá como finalidad la evaluación del alumnado. Además, para pedir colaboración de las familias se les pedirá que realicen un tipo diario con imágenes de los niños realizando comidas o actividades saludables.

5.2. Actividades

5.2.1. SESIÓN PREVIA

TORBELLINO DE IDEAS SALUDABLES

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

2. *Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.*

4. *Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.*

Descubrimiento y exploración del entorno

2. *Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.*

Comunicación y representación de la realidad

1. *Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.*

2. *Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes*

- **Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3**

Crecimiento en armonía

3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con una actitud respetuosa, mostrando autoconfianza e iniciativa.

3.3. Adquirir y definir normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos

individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.1 Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

- **Descripción:** Esta actividad consistirá en una dinámica de intercambio de ideas, cuyo propósito será informar sobre los conocimientos previos de los niños acerca de los hábitos saludables necesarios para mantener una vida plena y equilibrada. A través de una serie de preguntas cuidadosamente planteadas, exploramos las acciones saludables que los niños realizan en su vida cotidiana, como: ¿Practicáis alguna actividad física? ¿A qué hora soléis acostaros? ¿Con qué frecuencia os laváis las manos a lo largo del día? ¿En qué momentos específicos? Este proceso obtendrá una visión clara sobre el nivel de comprensión que tienen los niños acerca de las conductas relacionadas con el bienestar, y nos ofrecerá información valiosa para determinar el punto de partida de nuestra enseñanza.

A través de esta actividad, se pretende no solo evaluar el conocimiento de los niños sobre hábitos saludables, sino también estimular su reflexión crítica sobre sus propios hábitos, promoviendo así una conciencia más profunda sobre la importancia del cuidado personal y el mantenimiento de un estilo de vida saludable. Además, este ejercicio abrirá el espacio para la identificación de áreas en las que se puedan fortalecer los conocimientos y comportamientos, facilitando la planificación de futuras actividades que refuercen sus hábitos saludables.

- **Atención individualizada:** Se centrará en identificar y responder a las necesidades específicas de cada niño, considerando sus conocimientos previos, experiencias y actitudes hacia los hábitos saludables. Durante la dinámica, se pondrá especial atención a las respuestas y comportamientos de cada alumno, observando aspectos como; nociones claras sobre los hábitos saludables y si se aplican en su vida cotidiana, si los niños expresan sus ideas de forma espontánea o si necesitan apoyo o estímulos.

- **Recursos materiales:**
 - Pizarra digital
 - Imagen de una pirámide de los alimentos

- **Evaluación:** Durante la dinámica, se observará el nivel de entusiasmo de los niños al responder las preguntas planteadas. Se evaluará su capacidad para mantener la atención durante el desarrollo de la evaluación y se considerará positivo si la mayoría participan de forma espontánea o con pequeños estímulos. Además, se evaluará qué conocen los niños sobre los hábitos saludables necesarios para mantener un estilo de vida equilibrado. En esto se incluirá identificar acciones como lavarse las manos, realizar actividad física, lavarse los dientes, descansar, entre otras. Asimismo, la actividad busca estimular que los niños piensen sobre sus propios hábitos u reflexionen sobre su importancia. Se considera un logro si logran reconocer por qué ciertos comportamientos son esenciales para mantenerse saludable. También, se tomará en cuenta si los niños son capaces de proponer pequeñas mejoras en sus rutinas. Esto se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación:
 - Observación directa
 - Registros anotados

5.2.2 SESIÓN 1

“QUÉ DIFÍCIL ES SER VERDE”

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

Descubrimiento y exploración del entorno

2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.

Comunicación y representación de la realidad

4. Participar por iniciativa propia en actividades relacionadas con textos escritos, mostrando interés y curiosidad por comprender su funcionalidad y algunas de sus características.

- **Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3**

Crecimiento en armonía

2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.1 Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** Este relato narra la historia de una niña que decide rechazar el calabacín exclusivamente por su color, lo que provoca una reflexión acerca de si realmente no le agrada ese alimento o si simplemente está tomando una decisión impulsiva basada en una apariencia superficial. La niña, al notar que otros alimentos verdes sí le gustan, se enfrenta a la duda sobre si el calabacín ha dejado de ser de su agrado o si su rechazo está motivado por prejuicios. El cuento invita a cuestionarse si nuestras preferencias alimenticias deben basarse únicamente en factores estéticos o si, en cambio, deberíamos ser más abiertos a probar nuevas experiencias, incluso si las apariencias nos generan prejuicios.

A lo largo de la narración, se fomenta una serie de preguntas y reflexiones que surgen a partir de las observaciones y opiniones de los niños. Estas preguntas los invitan a considerar si el simple hecho de que un alimento tenga un color diferente debería ser motivo suficiente para rechazarlo. De esta manera, se promueve el concepto de que el disfrute de los alimentos no debe depender solo de su aspecto visual, sino también de la disposición para explorar y experimentar nuevos sabores. Esta actividad, por tanto, no solo aboga por ampliar el paladar de los niños, sino también por promover la apertura mental y la disposición a aceptar lo diferente, estableciendo una conexión profunda entre lo que comemos, nuestras percepciones y nuestra capacidad para cuestionarlas.

- **Atención individualizada:** Se centrará en observar y responder a las reacciones y reflexiones específicas de cada niño en relación con las preguntas planteadas. Se buscará garantizar que cada participante tenga la oportunidad de explorar sus propias experiencias y percepciones, fomentando un aprendizaje significativo y

personalizado. Se identificará si algún alumno muestra resistencia o prejuicios similares a los del protagonista, se adaptarán las preguntas al nivel de comprensión y experiencias previas. Y, además, se analizarán las actitudes individuales de los niños hacia probar nuevos alimentos o enfrentar prejuicios.

En cuanto al alumno de origen marroquí, se evaluará su nivel de comprensión del relato mediante estrategias adaptadas a sus necesidades. Para ello, se le solicitará que realice un breve resumen con sus propias palabras o, en su defecto, se le formularán preguntas directas y concisas que permitan verificar si ha asimilado el contenido.

Además, se tendrá en cuenta su nivel de dominio del idioma para ajustar la comunicación y garantizar que pueda expresar sus ideas con claridad. En caso de que presente dificultades, se le proporcionarán apoyos visuales o explicaciones adicionales que faciliten su comprensión. Este enfoque permitirá no solo evaluar su progreso, sino también reforzar su confianza y participación activa.

- **Recursos materiales:**

- Cuento “Tina, disfruta comiendo”

- **Evaluación:** Se valora la comprensión del relato, sobre todo la idea central de este, además se verá la capacidad que tienen para narrar con sus propias palabras la historia y se valorará la identificación de emociones y dudas del protagonista. Se evaluará la habilidad de los niños para reflexionar sobre sus propias experiencias y preferencias alimenticias. Además, se observará si los niños comparten sus opiniones de manera activa y respetuosa, escuchando a los demás. Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación.

- Observación directa
- Conversación guiada, a través de preguntas abiertas
- Registro escrito o gráfico; los niños podrán realizar o expresar a través de palabras qué alimentos inicialmente no les gustaban, pero luego llegaron a disfrutar.

FESTÍN DE IDEAS

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

2. *Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.*

3. *Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.*

Comunicación y representación de la realidad

2. *Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.*

- **Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3**

Crecimiento en armonía

2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

4.10 Participar, desde una actitud de respeto, en actividades relacionadas con costumbres étnicas y culturales presentes en el entorno, mostrando interés por conocerlas.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.1 Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

- **Descripción:** En el marco de esta actividad, se fomentará la reflexión sobre opciones de platos principales, secundarios y postres que sean nutricionalmente saludables. Propondremos diversos ejemplos, ya partir de ellos, analizaremos las razones por las cuales son beneficiosos para la salud. Este análisis se llevará a cabo de manera oral, conectando los alimentos con su ubicación en la pirámide alimentaria, la cual ya hemos estudiado previamente, destacando también las cantidades recomendadas para un consumo adecuado. La interacción verbal permitirá a los niños comprender la relación entre los alimentos y su contribución al bienestar general. Esta actividad, además, servirá como preparación para la siguiente tarea, que se realizará de manera individual, donde los niños podrán aplicar los conceptos adquiridos de forma más autónoma.

Además, este ejercicio no solo pretende consolidar conocimientos sobre alimentación equilibrada, sino también fortalecer la capacidad de los niños para tomar decisiones informadas sobre su dieta, promoviendo hábitos saludables que se verán reflejados en su vida diaria. Asimismo, se busca que comprendan la importancia de la moderación y el equilibrio en la ingesta de alimentos, fomentando una actitud crítica frente a las elecciones alimenticias. A través de este proceso, se estimula la capacidad de los niños para identificar y elegir alimentos que favorezcan su salud a largo plazo.

- **Atención individualizada:** Se enfocará en apoyar a cada niño en el proceso de reflexión y comprensión sobre las opciones alimenticias saludables, asegurando que las explicaciones y actividades sean accesibles y significativas para todos. Se prestará atención a las respuestas y comentarios de cada niño para identificar su nivel de comprensión sobre la pirámide y los conceptos de alimentación equilibrada. Se observará la capacidad para relacionar los alimentos propuestos con su lugar en la pirámide y se tomará nota de aquellos que necesiten mayor apoyo para reforzar conceptos básicos.

Al igual que con el resto de sus compañeros, al alumno de origen marroquí se le planteará la tarea de elaborar un menú saludable compuesto por un primer plato, un segundo plato y un postre. A través de esta actividad, se podrá evaluar no solo su nivel de comprensión sobre la alimentación equilibrada, sino también su

dominio del lenguaje y su capacidad para expresar sus ideas de manera clara y estructurada.

Además, se prestará especial atención a posibles dificultades lingüísticas que puedan surgir, ofreciendo apoyo si fuese necesario para facilitar su participación. Esta dinámica también permitirá conocer sus referencias culturales en cuanto a la alimentación, fomentando así la diversidad y el intercambio de conocimientos dentro del aula.

- **Recursos materiales:**

- Pantalla digital
- Imagen de la pirámide de los alimentos

- **Evaluación:** Se valorará si logran identificar alimentos de diferentes categorías y comprender su ubicación dentro de la pirámide alimentaria. Será evaluada su capacidad para clasificar y reconocer el por qué ciertos alimentos son beneficiosos para la salud. La identificación de alimentos y el reconocimiento de la importancia del equilibrio entre diferentes categorías.

Para ello se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Diálogo reflexivo, mediante preguntas guiadas

EL ARTE DE COMER BIEN

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

Descubrimiento y exploración del entorno

1. Identificar las características y funciones de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.

Comunicación y representación de la realidad

1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.

- **Criterios de evaluación** *relacionados con el punto 2.3*

Crecimiento en armonía

2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.6 Elaborar y explicar creaciones plásticas, explorando y utilizando de manera creativa diferentes elementos, materiales, técnicas y procedimientos plásticos, participando activamente en el trabajo en pequeño y gran grupo cuando se precise.

- **Descripción:** Esta actividad consistirá en la elaboración de un plato saludable, en el cual los niños tendrán la oportunidad de plasmar de manera creativa su propuesta alimentaria equilibrada. Para ello, cada niño deberá dibujar en un plato vacío, previamente impreso, un menú compuesto por tres partes esenciales: un primer plato, un segundo plato y un postre. A lo largo de esta actividad, exploraremos los hábitos alimenticios de los niños, identificando aquellos alimentos saludables que consumen en sus hogares. Posteriormente, cada niño tendrá la oportunidad de explicar su creación y compartir con sus compañeros los ingredientes que ha elegido para su plato. Con la orientación de la maestra, se procederá a transcribir los nombres de los alimentos representados, consolidando el aprendizaje sobre la nutrición y promoviendo una reflexión conjunta sobre la importancia de una alimentación equilibrada.

Además, esta actividad brindará la oportunidad de fomentar la creatividad y la capacidad de expresión, al mismo tiempo que los niños se familiarizan con los conceptos básicos de una dieta saludable, construyendo así una base sólida para hábitos alimenticios conscientes y responsables.

- **Atención individualizada:** Orientada a apoyar a cada niño en la elaboración de su plato saludable, atendiendo sus necesidades específicas en términos de creatividad, comprensión de los conceptos de nutrición y capacidad de expresión oral. Se adaptarán las explicaciones según sea necesario para garantizar que todos comprendan los objetivos de la actividad.

Al respecto del alumno de origen marroquí, se llevará a cabo una observación atenta de su desempeño durante la actividad. En el caso de que represente visualmente alimentos poco saludables, se le formularán preguntas específicas para evaluar su nivel de comprensión sobre la diferencia entre una alimentación equilibrada y otra menos recomendable.

Asimismo, se utilizarán recursos didácticos complementarios, como ejemplos visuales o explicaciones adicionales, con el fin de reforzar su aprendizaje y brindarle una mejor comprensión del concepto. Esta estrategia no solo permitirá detectar posibles dificultades en la asimilación del contenido, sino que también fomentará su participación activa y su integración en el grupo, promoviendo un aprendizaje significativo y adaptado a sus necesidades.

- **Recursos materiales:**

- Material básico escolar (lápiz, goma, rotuladores, pinturillas)
- Ficha del plato vacío

- **Evaluación:** Se evaluará la capacidad para diseñar un plato saludable utilizando su imaginación y combinando alimentos equilibrados. Se observará la comprensión sobre los conocimientos básicos de una dieta, la capacidad para seleccionar alimentos saludables y el reconocimiento de la importancia de incluir frutas, verduras, etc. Asimismo, se evaluará la habilidad de los niños para describir y justificar los alimentos que han elegido.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa

- Análisis de los dibujos
- Participación oral

5.2.3 SESIÓN 2

EL ATAQUE DE LOS HUEVOS DUROS

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

3. *Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.*

Comunicación y representación de la realidad

4. *Participar por iniciativa propia en actividades relacionadas con textos escritos, mostrando interés y curiosidad por comprender su funcionalidad y algunas de sus características.*

- **Criterios de evaluación** *relacionados con el punto 2.3*

Crecimiento en armonía

2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** Este relato narra la singular historia de dos niños, hijos del reconocido superhéroe Supermelocomotodo, quienes solían disfrutar enormemente del desayuno sabatino, donde los huevos fritos eran la estrella

indiscutible. Sin embargo, aquella mañana, su padre decidió variar la tradición y les sirvieron huevos duros, lo que provocó una notable desaprobación en los pequeños. Ante su negativa a probarlos, el padre optó por dejarlos solos, esperando que finalmente se animaran a comerlos.

Los niños observaban los huevos en sus platos con expresiones de repugnancia hasta que, inesperadamente, uno de los huevos les habló, declarando su disposición a devorar todo lo que se encontró en su mundo. Intrigados y divertidos, los niños aceptaron el desafío del huevo, quien de pronto adquirió ojos, boca y una apariencia casi humana. Los huevos comenzaron a comer todo a su alrededor y, a medida que lo hacían, crecían sin cesar, alcanzando dimensiones colosales, comparables al tamaño de una casa.

El desenlace tomó un giro inquietante cuando los huevos, ahora gigantes, intentaron devorar a los propios niños, abriendo sus enormes bocas. En medio de la desesperación, los pequeños, en un acto de valentía y astucia, comenzaron a comer a los huevos para contrarrestar la amenaza. Reflexionaron sobre cómo habrían evitado tal situación si, desde un principio, hubieran aceptado los huevos duros sin reparación.

- **Atención individualizada:** Estará enfocada en comprender y analizar las reacciones, reflexiones y aprendizajes de cada niño a partir del relato, promoviendo su participación activa y asegurando que se sientan valorados y comprendidos durante todo el proceso. Se prestará atención a cómo cada niño interpreta los eventos del relato, identificando si comprenden el mensaje principal relacionado con la disposición de probar cosas nuevas y aceptar cambios. Si algún niño muestra dificultad para comprender el simbolismo de la historia, se reformularán preguntas o se proporcionarán explicaciones más simples, como: “¿Por qué crees que los niños no querían comer los huevos duros al principio?”

Al igual que al resto de sus compañeros, al alumno de origen marroquí se le formularán diversas preguntas con el objetivo de evaluar su participación y comprensión. Sin embargo, se prestará especial atención a su capacidad para responder, observando detenidamente su uso del lenguaje, su estructuración de ideas y su grado de entendimiento del contenido trabajado.

Además, se analizará si requiere apoyo adicional en la expresión oral o en la interpretación de conceptos, brindándole en caso necesario estrategias adaptadas

que faciliten su aprendizaje. Esta evaluación permitirá no solo valorar su progreso individual, sino también identificar posibles áreas de mejora y diseñar intervenciones específicas para potenciar su desarrollo comunicativo y cognitivo dentro del aula.

- **Recursos materiales:**

- Cuento

- **Evaluación:** Se evaluará la capacidad de los niños para seguir la trama del relato, identificando los elementos principales de la historia. Se evaluará la capacidad de los niños para expresar sus ideas, usando su imaginación para recrear situaciones similares o proponer diseños alternativos. Además, se analizará si demuestran mayor disposición a probar alimentos nuevos o cambiar actitudes frente a lo desconocido.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Diálogo reflexivo
- Autoevaluación guiada, se les pedirá que piensen un alimento que no les guste y reflexionen si están dispuestos a probarlo después de escuchar el cuento.

COLOCANDO CADA ALIMENTO EN SU LUGAR

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

Descubrimiento y exploración del entorno

1. Identificar las características y funciones de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.

Comunicación y representación de la realidad

2. *Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.*

- **Criterios de evaluación** *relacionados con el punto 2.3*

Crecimiento en armonía

3.2 Respetar la secuencia temporal asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y mostrando comportamientos respetuosos hacia las demás personas.

4.2 Adquirir y desarrollar normas, sentimientos y roles, interaccionando en los grupos sociales de pertenencia más cercanos, para construir su identidad individual y social.

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.1 Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

3.6 Elaborar y explicar creaciones plásticas, explorando y utilizando de manera creativa diferentes elementos, materiales, técnicas y procedimientos plásticos, participando activamente en el trabajo en pequeño y gran grupo cuando se precise.

- **Descripción:** En esta actividad, se presentará una pirámide alimenticia parcialmente vacía, donde los alumnos deberán completar los espacios asignando los alimentos en su categoría correspondiente. A través de este ejercicio, evaluaremos cuánto recordamos sobre la clasificación de los alimentos y reforzaremos el aprendizaje acerca de los grupos alimenticios más esenciales en una dieta equilibrada. Durante el proceso de rellenar la pirámide, se plantearán preguntas a los alumnos para asegurar que todos sigan el mismo ritmo de aprendizaje y participen activamente, fomentando así una comprensión colectiva y asegurando que cada niño reflexione sobre la ubicación adecuada de los alimentos. Además, este enfoque permite observar si existe consenso en sus pensamientos o si surgen diferentes interpretaciones que pueden ser discutidas en grupo.

Además, la actividad busca no solo consolidar conocimientos previos, sino también incentivar el pensamiento crítico al analizar la función de cada grupo alimenticio en la dieta diaria. Se fomentará un ambiente de diálogo donde los estudiantes podrán argumentar sus elecciones, promoviendo el desarrollo de habilidades de pensamiento y comunicación en el contexto de la nutrición.

- **Atención individualizada:** Estará orientada a apoyar a cada niño en la comprensión y aplicación de los conceptos de la pirámide alimentaria, asegurando que participe activamente, desarrolle confianza en sus habilidades y refuerce su aprendizaje de manera personalizada. Se observará cómo clasifican los alimentos, identificando quiénes necesitan refuerzo en conceptos específicos. Si algún niño muestra dudas, se ofrecerán pistas o preguntas guiadas, como: “¿Recuerdas en qué parte de la pirámide colocamos las frutas?”

Se prestará especial atención a la explicación que el alumno de origen marroquí proporción en relación con el alimento que le corresponde. Se evaluará tanto su capacidad de expresión como su comprensión del contenido, observando si logra realizar la actividad de manera adecuada.

En caso de que presente dificultades, se le brindará apoyo mediante preguntas breves y sencillas que le ayudarán a estructurar su respuesta y reforzar su

aprendizaje. Además, se considerará el uso de recursos visuales o ejemplos prácticos para facilitar su asimilación del concepto. De este modo, no solo se garantizará su participación activa en la dinámica, sino que también se fomentará su confianza y progresión en el dominio del idioma y en el desarrollo de sus habilidades comunicativas.

- **Recursos materiales:**

- Pirámide de los alimentos vacía
- Piezas despegables de diferentes alimentos

- **Evaluación:** Se evaluará la capacidad para identificar y clasificar alimentos en las categorías correspondientes en la pirámide alimentaria. Además, la corrección en la asignación de alimentos a los grupos y el reconocimiento de alimentos esenciales de la pirámide. Se observará la implicación de cada niño en el proceso de completar la pirámide y su colaboración con los compañeros, así como, aportaciones durante la actividad y la capacidad para escuchar a los demás.

Esta se realizará a partir de los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Revisión de la Pirámide
- Diálogo y preguntas reflexivas

EL ROBOT NUTRICIONISTA

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

Descubrimiento y exploración del entorno

2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.

Comunicación y representación de la realidad

2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

- **Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3**

Crecimiento en armonía

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

4.6 Desarrollar destrezas y habilidades para la gestión y resolución de conflictos de forma positiva, proponiendo alternativas creativas y teniendo en cuenta el criterio de otras personas.

Comunicación y representación de la realidad

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** En esta actividad, los niños tendrán la oportunidad de ejercer el control y proporcionar instrucciones necesarias a un robot, con el objetivo de dirigirlo hacia un destino preestablecido: un alimento saludable, seleccionado previamente por el grupo. Utilizaremos un panel transparente que mostrará, en su parte inferior, una serie de casillas, cada una que contenga diferentes alimentos. A través de un conjunto de botones que permiten avanzar, girar a la derecha, a la izquierda, y confirmar la selección, los participantes deberán guiar al robot de manera precisa hasta alcanzar el alimento elegido.

Además, esta actividad no solo refuerza el aprendizaje sobre la identificación de alimentos saludables, sino que también fomenta habilidades críticas como la resolución de problemas, el pensamiento secuencial y la capacidad de planificación. La interacción con el robot añade un componente lúdico que estimula la creatividad y la participación activa. Asimismo, se promueve el trabajo en equipo, ya que los niños deben colaborar y debatir sobre las mejores estrategias para lograr que el robot llegue a su objetivo de forma eficiente.

- **Atención individualizada:** Se centrará en garantizar que todos participen activamente, comprendan los conceptos clave y desarrollen las habilidades propuestas, ofreciendo apoyo específico según las necesidades y características individuales de cada participante. Se incentivará, a los niños que menos participen, a involucrarse en el proceso de toma de decisiones mediante preguntas dirigidas, como: “¿Qué botón crees que debemos usar ahora?” o “¿Qué camino crees que es el más corto?” y a los niños que se enfrentan a dificultades en la secuenciación de instrucciones, se les ayudará a descomponer el problema en pasos más pequeños y manejables. Por ejemplo: “Primero decidimos en qué dirección debe avanzar el robot y luego pensamos el siguiente paso”. Se les animará a reflexionar sobre errores cometidos, planteando preguntas como: “¿Qué podríamos hacer diferentes para llegar más rápido al alimento?”

Se realizará un seguimiento detallado del proceso que lleva a cabo el alumno de origen marroquí para programar el recorrido del robot, con el propósito de evaluar si ha comprendido correctamente su funcionamiento. Se observará su capacidad para seguir instrucciones, su lógica en la secuenciación de pasos y su habilidad para resolver posibles errores en la ejecución.

En caso de que presente dificultades, se le proporcionarán explicaciones adicionales o pequeñas pistas que le ayudarán a reflexionar sobre la mejor manera de corregir su estrategia. Asimismo, se fomentará su interacción con sus compañeros para que pueda compartir ideas y enriquecer su aprendizaje a través del trabajo colaborativo. Este enfoque permitirá no solo valorar su grado de comprensión tecnológica, sino también fortalecer su confianza y motivación en la actividad.

- **Recursos materiales:**

- Panel transparente con casillas
- Tarjetas con instrucciones para dirigir al robot
- Imágenes de alimentos que introduciremos en el panel
- Robot

- **Evaluación:** Se evaluará si son capaces de reconocer y seleccionar el alimento saludable previamente elegido por el grupo y la capacidad para justificar por qué el alimento seleccionado es una opción saludable. Además, se observará si los

niños logran planificar las instrucciones necesarias para que el robot llegue al alimento seleccionado, así como la capacidad para dividir la ruta en pasos claros y la corrección en la secuencia de instrucciones dadas al robot.

Esto se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Registro de errores y soluciones
- Diálogo y reflexión

5.2.4 SESIÓN 3

LA TORMENTA BLANCA

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

Comunicación y representación de la realidad

4. Participar por iniciativa propia en actividades relacionadas con textos escritos, mostrando interés y curiosidad por comprender su funcionalidad y algunas de sus características.

- **Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3**

Crecimiento en armonía

2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.1 Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** Esta es la cautivadora historia de dos hermanos que, al encontrar nata en su leche, sienten un profundo rechazo hacia ella. Ante su desagrado, su abuelo decide relatarles un antiguo cuento sobre una princesa que habitaba en un reino mágico llamado el Reino del Mar de Leche Blanca. En este reino, la princesa debía tomar una importante decisión: elegir entre dos príncipes del vecino Reino del Requesón.

Estos príncipes eran gemelos idénticos, diferenciados únicamente por un peculiar detalle: uno de ellos tenía unas manos desmesuradamente grandes. En un principio, la princesa creyó tener clara su elección y se inclinó por el príncipe "normal". No obstante, antes de tomar su decisión final, planeó un paseo en barco para conocer mejor a ambos pretendientes. Durante la travesía, el apacible Mar de Leche Blanca cambió súbitamente de humor, desatando una tormenta que volcó el barco. Los tres se vieron obligados a saltar al agua y nadar para salvarse. Sin embargo, la costa estaba demasiado lejos, y el cansancio comenzó a apoderarse de ellos. En ese momento crítico, el príncipe con las enormes manos demostró su ingenio y valentía: comenzó a agitar el agua con tal fuerza que transformó el bravo mar en una espesa nata, lo que permitió a los tres mantenerse a flote y llegar a salvo a tierra firme.

Fue entonces cuando la princesa comprendió que la verdadera diferencia entre los hermanos no radicaba en sus manos, sino en su valentía, determinación y capacidad para enfrentar los desafíos más inesperados.

- **Atención individualizada:** Será orientada a que cada niño comprenda el mensaje de la historia, reflexione sobre sus propias actitudes frente a lo desconocido o lo rechazado y desarrolle habilidades como la empatía, la capacidad de análisis y la disposición para reconsiderar sus opiniones. Si algún niño necesita mayor apoyo, se ofrecerá una versión simplificada de la moraleja y se utilizarán preguntas más concretas. Por ejemplo: “¿Qué parte del cuento te gustó más?” o “¿Qué hubieras hecho tú si fueras la princesa?”. También, se alentará a los niños a reflexionar sobre las cualidades de los personajes, identificando rasgos como el coraje, la creatividad y la importancia de mirar más allá de las apariencias. Se les invitará a pensar en cómo aplicar estos valores en su vida diaria, fomentando una actitud más abierta y comprensiva.

Se proporcionará apoyo al alumno de origen marroquí en caso de que sea necesario, utilizando imágenes de los alimentos mencionados en el relato como recurso visual para facilitar su comprensión. No obstante, antes de recurrir a este método, se le formularán preguntas dirigidas a evaluar su conocimiento previo, indagando si reconoce los alimentos en cuestión y si es capaz de describir alguno de ellos.

A través de este ejercicio, se analizará su nivel de dominio del lenguaje, su capacidad para expresarse oralmente y su grado de familiaridad con el vocabulario relacionado con la alimentación. Además, se fomentará su participación activa en la conversación, animándole a formular preguntas o compartir experiencias personales sobre los alimentos, con el fin de enriquecer su aprendizaje e integración en la dinámica del aula.

- **Recursos materiales:**
 - Cuento
- **Evaluación:** Se evaluará si logran identificar aspectos esenciales del cuento, como los rasgos destacados de los personajes y el mensaje principal, así como la capacidad para relatar los eventos clave del relato con sus propias palabras. Se

observará si reconocen los valores destacados en el relato, como la valentía, la creatividad y la importancia de mirar más allá de las apariencias. Asimismo, se observará el nivel de involucramiento de los niños al compartir sus pensamientos e ideas durante la actividad.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Preguntas y diálogo
- Interacciones grupales, compartir opiniones, escuchar a sus compañeros y elaborar una reflexión conjunta

SEPARANDO LO BUENO DE LO MALO

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

Descubrimiento y exploración del entorno

1. Identificar las características y funciones de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.

Comunicación y representación de la realidad

1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.

2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

- **Criterios de evaluación** relacionados con el punto 2.3

Crecimiento en armonía

2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

4.2 Adquirir y desarrollar normas, sentimientos y roles, interaccionando en los grupos sociales de pertenencia más cercanos, para construir su identidad individual y social.

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** En el marco de esta actividad, dispondrán de dos cajas, una de las cuales estará adornada con una cara sonriente, mientras que la otra exhibirá una expresión triste. A su vez, se contará con una amplia variedad de alimentos, representando diversas opciones nutricionales. Cada estudiante seleccionará un alimento al azar, lo mostrará al grupo y lo colocará en la caja que considere apropiada, ya sea la de la cara feliz, asociada a los alimentos saludables, o la de la cara triste, vinculada a aquellos que no lo son. Posteriormente, evaluaremos si su elección ha sido correcta, brindando la oportunidad de reflexionar sobre el motivo de la elección.

Además, el alumno tendrá la oportunidad de compartir con el grupo todo lo que sabe sobre el alimento seleccionado, abordando aspectos como sus beneficios para la salud, su composición y cómo debe consumirse de manera adecuada. Este ejercicio no solo fomenta el aprendizaje sobre la alimentación saludable, sino que también estimula la participación activa, el pensamiento crítico y la capacidad de

expresión oral de los niños, mientras refuerzan sus conocimientos sobre los alimentos y sus propiedades.

Además, esta dinámica propicia el desarrollo de la autonomía y el sentido de responsabilidad, ya que cada niño toma decisiones de manera individual y justifica sus elecciones, al tiempo que refuerza su conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada.

- **Atención individualizada:** Se centrará en apoyar a cada niño para que participe activamente, comprenda los conceptos relacionados con la alimentación saludable y desarrolle habilidades de pensamiento crítico y expresión oral, adaptando la guía según las necesidades particulares de cada uno. Durante la selección y clasificación de los alimentos, se observará cómo cada niño interpreta las características de los alimentos. Si algún niño tiene dificultades para identificar correctamente un alimento, se le proporcionarán pistas o preguntas guiadas, como: “¿Sabes de dónde viene este alimento?” o “¿Recuerdas si lo hemos visto en la pirámide alimentaria?” Se animará a los niños tímidos o inseguros a expresar sus ideas mediante preguntas abiertas y un ambiente de apoyo: “¿Qué crees que hace este alimento en nuestro cuerpo?” Si un niño clasifica incorrectamente un alimento, se evitarán juicios directos y, en su lugar, se fomentará la reflexión mediante preguntas como: “¿Por qué crees que este alimento va en la caja feliz?” o “¿Qué podríamos revisar para estar seguros de nuestra elección?” Para los niños que dudan en clasificar un alimento, se les motivará a plantear hipótesis y explorar diferentes perspectivas con la ayuda de sus compañeros o el docente.

Cuando llegue el turno del alumno de origen marroquí, se le brindará el apoyo y la confianza necesarios para que pueda desenvolverse con seguridad en la actividad. Se observará detenidamente su nivel de reflexión en función del alimento que le corresponde clasificar, evaluando si identifica correctamente su categoría o si, por el contrario, presenta dudas sobre dónde debe colocarlo.

Asimismo, se prestará especial atención al vocabulario que emplea, analizando su precisión en el uso de términos relacionados con la alimentación y detectando posibles dificultades en su expresión oral. En caso de que encuentre obstáculos lingüísticos, se le ofrecerán estrategias adaptadas, como reformulación de preguntas, apoyo visual o explicaciones más sencillas, con el objetivo de facilitar su comprensión y reforzar su aprendizaje. Además, se fomentará su participación

activa en el grupo, promoviendo un entorno inclusivo en el que pueda desarrollar sus habilidades comunicativas con confianza.

- **Recursos materiales:**
 - Alimentos
 - Caja feliz y caja triste

- **Evaluación:** Se evaluará la capacidad para clasificar correctamente los alimentos en la caja correspondiente, así como seleccionar adecuadamente los alimentos según sus categorías con una explicación lógica. Se evaluará la capacidad para describir el alimento en términos sencillos (por ejemplo, si es saludable, cómo se consume, si aporta energía, etc). Asimismo, se evaluará la participación de cada niño en la actividad y su disposición para compartir información con sus compañeros.
Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación
 - Observación directa
 - Preguntas abiertas y reflexiones

5.2.5 SESIÓN 4

EMMA Y LOS DULCES

- **Competencias específicas**
 - Crecimiento en armonía
 2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.
 3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.
 - Comunicación y representación de la realidad
 4. Participar por iniciativa propia en actividades relacionadas con textos escritos, mostrando interés y curiosidad por comprender su funcionalidad y algunas de sus características.

- **Criterios de evaluación** *relacionados con el punto 2.3*

Crecimiento en armonía

2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.1 Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

- **Descripción:** Este cuento aborda de manera didáctica y amena la relevancia de mantener una alimentación equilibrada y consciente, subrayando la importancia de consumir ciertos alimentos con moderación y solo en ocasiones especiales. La historia gira en torno a Emma, una niña pequeña con una especial predilección por las golosinas. A pesar de los constantes esfuerzos de sus padres por inculcarle hábitos alimenticios saludables, Emma se deja seducir por el atractivo de los dulces, descuidando los alimentos que nutren y fortalecen su organismo.

Todo cambia cuando Emma acude al médico tras experimentar malestar, y este, con paciencia y claridad, le explica los beneficios de incluir frutas, verduras y alimentos variados en su dieta diaria. A partir de esta experiencia, la niña comprende que un consumo excesivo de dulces puede perjudicar su salud, mientras que una alimentación equilibrada le permite sentirse fuerte y llena de energía. Inspirada por las enseñanzas del médico y el apoyo de su familia, Emma

comienza a disfrutar de una variedad de alimentos saludables, descubriendo que estos también pueden ser deliciosos.

El cuento no solo pone de relieve la importancia de una dieta saludable, sino que también introduce a los niños en el hábito de acudir al médico como una medida preventiva y educativa, fomentando una actitud positiva hacia el cuidado de la salud. Además, esta narrativa abre la puerta a reflexionar sobre la importancia de la perseverancia y la fuerza de voluntad para superar hábitos poco saludables, enseñando que el bienestar es el resultado de elecciones responsables y conscientes.

- **Atención individualizada:** Estará enfocada en que cada niño comprenda y reflexione sobre los mensajes clave del cuento, adaptando el nivel de apoyo y orientación según las características de cada alumno. Si algún niño tiene dificultades para entender ciertas partes de la historia, se utilizará preguntas guiadas y explicaciones adicionales para facilitar su comprensión. Por ejemplo: “¿Por qué crees que Emma se sintió mal después de comer tantos dulces?” o “¿Qué aprendió Emma al hablar con el médico?”.

Se fomentará la participación activa del alumno de origen marroquí mediante preguntas breves y abiertas que le animen a expresarse, o bien invitándole a compartir alguna experiencia personal relacionada con la actividad. A través de esta interacción, se evaluará su evolución en el desarrollo lingüístico, prestando especial atención a su fluidez, precisión en el uso del vocabulario y capacidad para estructurar sus ideas de manera coherente.

Además, se le proporcionará el apoyo necesario para que se sienta cómodo y seguro al comunicarse, utilizando estrategias adaptadas si fuese preciso, como la reformulación de preguntas o el uso de apoyos visuales. Este enfoque no solo permitirá medir su progreso en el dominio del idioma, sino que también favorecerá su integración en el grupo, fortaleciendo su confianza y motivación para expresarse con mayor autonomía.

- **Recursos materiales:**
 - o Cuento “Emma y los dulces”
- **Evaluación:** Se evaluará si logran captar el mensaje central de la historia relacionado con la moderación en el consumo de dulces y la importancia de una

dieta variada, así como la capacidad para identificar las lecciones aprendidas por la protagonista y el reconocimiento de la importancia de incluir frutas, verduras y alimentos nutritivos en la dieta. Se observará si reflexionan sobre sus propios hábitos alimenticios y si son capaces de empatizar con el personaje. Además, también se observará si muestran una actitud positiva hacia el cuidado de su salud y el valor de acudir al médico como una medida preventiva.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Preguntas de reflexión
- Dinámicas creativas, ilustrando el cambio de hábitos de Emma, dibujando lo que comía antes y después de aprender sobre alimentación saludable

BINGO SALUDABLE

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

Descubrimiento y exploración del entorno

2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.

Comunicación y representación de la realidad

3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.

- **Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3**

Crecimiento en armonía

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos

individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

- **Descripción:** En esta actividad, cada niño recibirá un cartón de bingo personalizado, que en lugar de números contendrá ilustraciones de diversos alimentos y hábitos, tanto saludables como no saludables. La dinámica consistirá en que la maestra extraiga imágenes al azar, y los alumnos deberán marcar únicamente aquellos elementos que sean considerados saludables. Sin embargo, deberán proceder con cautela: si al cantar bingo han señalado algún alimento o hábito no saludable, su victoria será invalidada.

Para enriquecer la actividad, se fomentará la reflexión inmediata tras cada extracción de imagen, invitando a los niños a justificar por qué han decidido marcar o no cierto elemento. De esta manera, no solo se consolidará el reconocimiento de prácticas y alimentos beneficiosos para la salud, sino que también se potenciará el pensamiento crítico y la capacidad de discernir entre opciones adecuadas e inadecuadas para una vida saludable.

Además, esta actividad brindará la oportunidad de fomentar el trabajo en equipo y el respeto por las normas del juego, al tiempo que los niños desarrollan habilidades como la concentración, la atención selectiva y el aprendizaje a través del juego.

- **Atención individualizada:** Atenderá las necesidades específicas de cada niño para garantizar su participación activa, comprensión del propósito del juego y consolidación del aprendizaje sobre los alimentos y hábitos saludables. Para aquellos niños que puedan sentirse confundidos o inseguros sobre las reglas del bingo, se les ofrecerán explicaciones claras y ejemplos prácticos antes de comenzar. Por ejemplo, se puede mostrar cómo diferenciar un alimento saludable de uno no saludable utilizando las imágenes del cartón. Si algún niño no comprende la relación entre ciertos hábitos o alimentos y su impacto en la salud, se le proporcionarán explicaciones adicionales adaptadas a su nivel de conocimiento. Si un niño marca incorrectamente un hábito o alimento no saludable, se aprovechará la oportunidad para guiarlo con preguntas reflexivas, como: “¿Qué crees que hace este alimento o hábito a nuestro cuerpo? ¿Es bueno

o malo?”. Se evitará señalar el error de manera negativa para no desmotivar al alumno.

Se realizará un seguimiento detallado del desempeño del alumno de origen marroquí durante la actividad del bingo, observando atentamente su proceso de selección y registro de respuestas. Se analizarán posibles errores, en caso de que los hubiera, con el fin de identificar si estos se deben a una falta de comprensión o una simple confusión.

Al igual que con el resto de los compañeros, se le formularán preguntas específicas para evaluar si ha asimilado correctamente el concepto trabajado o si sus respuestas han sido fruto del azar. Además, se pondrá especial atención a su capacidad de razonamiento y expresión oral, brindándole apoyo si fuera necesario para reforzar su comprensión y fomentar su confianza en la participación activa dentro del aula.

- **Recursos materiales:**

- Cartones de bingo
- Tarjetas de diferentes alimentos y hábitos

- **Evaluación:** Se observará si son capaces de identificar correctamente los elementos saludables y marcar únicamente aquellos en su cartón, así como la capacidad para diferenciar alimentos y hábitos saludables de los no saludables, y el uso adecuado de las ilustraciones del cartón como guía para la toma de decisiones. Se evaluará la habilidad para explicar por qué marcan o no un elemento. Así como, la atención y concentración, el trabajo en equipo y el respeto por las normas.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Preguntas reflexivas

5.3. Actividad física – Situación de Aprendizaje

1. Datos Generales

1.1. Título de la situación de aprendizaje

Aventuras en Movimiento: Crecemos Fuertes y Sanos

1.2. Justificación

La actividad física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños de infantil, ya que se encuentran en una etapa clave para fortalecer habilidades motoras, sociales, cognitivas y emocionales. Asimismo, esta situación de aprendizaje tiene como propósito promover el movimiento y el ejercicio físico a través de actividades lúdicas y motivadoras que permitan a los niños descubrir sus posibilidades corporales, relacionarse con los demás y adquirir hábitos de vida saludables.

Esta propuesta se fundamenta en las orientaciones del currículo de Educación Infantil, que establece como objetivo prioritario el desarrollo de la autonomía personal, el conocimiento del entorno y la adquisición de competencias motoras básicas. Además, integra de manera transversal valores como el respeto, la cooperación y la convivencia, que se trabajan de manera significativa a través de dinámicas grupales.

El enfoque lúdico de las actividades permite captar el interés natural de los niños, facilitando su participación activa y potenciando su aprendizaje. Mediante juegos, circuitos y ejercicios adaptados, los niños mejoran su coordinación, equilibrio, fuerza y percepción del esquema corporal, al tiempo que desarrollan competencias cognitivas como la atención y la resolución de problemas, y fortalecen su capacidad para gestionar la alegría, la frustración y la perseverancia.

Asimismo, esta situación de aprendizaje tiene un carácter inclusivo, ya que contempla la diversidad de ritmos y capacidades presentes en el aula, proponiendo actividades accesibles y adaptables a las necesidades de todos los niños.

En definitiva, esta busca no solo impactar en el desarrollo físico y social inmediato de los alumnos, sino también sembrar la base para hábitos saludables que los acompañarán a lo largo de su vida, contribuyendo así a su bienestar y desarrollo integral.

1.3. Temporización

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		4	5	6	7	1
2	3	11	12	13	14	8
9	10	18	19	20	21	15
16	17	25	26	27	28	22
23	24					29
30	31					

Sesión 1: se dividirá en dos días, cada uno de 45 minutos aprox, ya que el primer día la última actividad se realizará de manera pausada explicando paso a paso y en la siguiente se dedicará en su totalidad a esa actividad.

Sesión 2: lunes 9 de diciembre, con una duración de 45 minutos

Sesión 3: miércoles 11 de diciembre, con una duración de 45 minutos

Sesión 4: viernes 13 de diciembre, con una duración de 45 minutos

Sesión final: lunes 16 de diciembre, con una duración de 45 minutos para la realización del Scape Room sobre ambas situaciones.

2. Elementos Curriculares

2.1. Objetivos de etapa

2.1.1. Objetivos generales

Los objetivos que se van a tener en cuenta a lo largo de toda la situación de aprendizaje se dividen en generales y didácticos. Los objetivos generales se relacionan con los objetivos de etapa. Mientras que los didácticos se relacionan con los criterios de evaluación que se corresponden con las competencias específicas.

Dentro de los objetivos generales se encuentran los siguientes:

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

- Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
- Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.
- Promover, aplicar y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.

2.1.2. Objetivos didácticos

- Mejorar de la coordinación motora, equilibrio, fuerza y percepción del esquema corporal a través de actividades físicas lúdicas.
- Conocer la importancia de la actividad física regular como parte de un estilo de vida saludable.
- Realizar actividades físicas de manera independiente y tomar decisiones relacionadas con su propio movimiento y ejercicio.
- Explorar y relacionarse activamente con el espacio físico que los rodea, utilizando el entorno como un recurso para el aprendizaje y el juego.
- Interactuar de manera positiva con los compañeros a través de actividades grupales, fomentando valores como el respeto, la cooperación y la convivencia.
- Reconocer y gestionar emociones como la alegría, la frustración y la perseverancia durante la participación en actividades físicas.

2.2.Competencias

2.2.1. Competencias clave

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

2.2.2. Competencias específicas

Crecimiento en armonía

1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.

2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto, la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

Descubrimiento y exploración del entorno

1. Identificar las características y funciones de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.

2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.

Comunicación y representación de la realidad

1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.

2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

2.3. Criterios de evaluación

Crecimiento en armonía

1.1 Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando (anticipando, adaptando, programando) acciones y reacciones, y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial, el control respiratorio y la coordinación en el movimiento.

1.3 Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, confiando en las propias posibilidades y mostrando iniciativa.

1.5 Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo, valorando y ajustándose a sus posibilidades personales.

2.1 Identificar, expresar y valorar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.

2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

3.2 Respetar la secuencia temporal asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y mostrando comportamientos respetuosos hacia las demás personas.

3.3 Adquirir y definir normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes en afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

4.4 Reproducir conductas, acciones o situaciones a través del juego simbólico en interacción con sus iguales, identificando y rechazando todo tipo de estereotipos.

4.7 Adoptar y definir responsabilidades individuales y destrezas cooperativas valorando el trabajo en equipo.

Descubrimiento y exploración del entorno

1.2 Nombrar los cuantificadores básicos más significativos relacionados con su experiencia diaria, utilizándolos en el contexto del juego y la interacción con los demás.

1.3 Reconocer las nociones espaciales básicas, tanto en reposo como en movimiento, jugando con el propio cuerpo y con los objetos.

2.1 Gestionar las dificultades, retos o problemas, con interés e iniciativa, mediante el descubrimiento de secuencias de actividades más sencillas con ayuda del docente.

Comunicación y representación de la realidad

1.1 Participar y escuchar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales, en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, atendiendo a las normas de la comunicación social con actitud cooperativa, en función de su desarrollo individual.

2.1 Interpretar de forma eficaz los mensajes verbales y no verbales e intenciones comunicativas de sus iguales y de los adultos respondiendo de forma adecuada.

2.4. Contenidos

Crecimiento en armonía

A. El cuerpo y el control progresivo del mismo

- Imagen global y segmentaria del cuerpo: ubicación y representación. Características individuales.
- Curiosidad e interés por la exploración sensomotriz.
- Integración sensorial: propiocepción y sistema vestibular: sensibilidad corporal como parte de un todo (esquema corporal); asociación de experiencias visuales, táctiles y propioceptivas a los movimientos del cuerpo.
- El movimiento: control progresivo de la coordinación, el tono, el equilibrio y los desplazamientos. Técnicas de respiración y relajación.
- El juego como actividad placentera, fuente de aprendizaje y relación con los demás. Normas de juego. Juegos reglados.
- Posibilidades de acción: juego y ejercicio físico como conducta saludable.
- Progresiva autonomía e iniciativa en la realización de tareas.

B. Desarrollo y equilibrio afectivos.

- Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias necesidades, emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.

- Estrategia de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas.
- Estrategias para desarrollar la seguridad de sí mismo y el reconocimiento de sus posibilidades.
- Estrategias para desarrollar actitudes de escucha y de respeto hacia los demás.
- Aceptación constructiva de los errores y las correcciones: manifestaciones de superación y logro.

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

- Actividad física estructurada con diferentes grados de intensidad.
- Rutinas: planificación secuenciada de las acciones para resolver una tarea; normas de comportamiento social en la comida, el descanso, la higiene y los desplazamientos, etc.
- Valoración del medio natural y su importancia para la salud y el bienestar.
- Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos, y colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados.

Descubrimiento y exploración del entorno

A. Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios.

- Nociones espaciales en relación con el propio cuerpo, los objetos y las acciones, tanto en reposo como en movimiento, en espacio real y en espacio gráfico. Derecha-izquierda, sobre-bajo, a un lado-al otro, juntos-separados, entre, alrededor de.

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

- Pautas para la indagación y la experimentación en el entorno: interés, respeto, curiosidad, asombro, cuestionamiento y deseos de conocimiento para producir transformaciones.
- Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre experiencias previas y nuevas; andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.
- Estrategias para proponer soluciones: creatividad, diálogo, imaginación y descubrimiento.
- Procesos para proponer soluciones. Hallazgos, verificación y conclusiones. Uso de organizadores gráficos.

C. Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto.

- Respeto y protección del medio natural y beneficio que ello proporciona. Empatía, cuidado y protección de los animales. Respeto de sus derechos.
- Interés, disfrute e iniciativa por las actividades de exploración y juego que se realizan al aire libre y en contacto con la naturaleza.

Comunicación y representación de la realidad

A. Intención e interacción comunicativas.

- Repertorio comunicativo y elementos de comunicación no verbal, manifestación de sentimientos, necesidades, deseos e intereses, opiniones y comunicación de experiencias propias y transmisión de información atendiendo a su individualidad.
- Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.
- Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.

B. Las lenguas y sus hablantes.

- Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.

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

- El lenguaje oral en situaciones cotidianas: asambleas, conversaciones en parejas, pequeño y gran grupo, rutinas, juegos de interacción social, juego simbólico y expresión de vivencias. Interés por participar, ser escuchado y respetado.
- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno, escuchar activamente y mantener el tema de conversación.

F. El lenguaje y la expresión musicales.

- Propuestas musicales en distintos formatos (canciones, bailes, danzas, ritmos, retahílas, instrumentaciones, juegos, audiciones).
- Intención expresiva en las producciones musicales y reconocimiento de las emociones que nos genera. Dramatización.
- El sonido, el silencio y sus cualidades (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave).

H. El lenguaje y la expresión corporales.

- Posibilidades expresivas, creativas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.

- Juegos de expresión corporal y dramática: representación espontánea de personajes, cuentos, historias, diálogos, hechos y situaciones, individuales y compartidos.

I. Alfabetización digital.

- Función motivadora, lúdica y educativa de los dispositivos y elementos tecnológicos de su entorno.
- Aplicaciones y herramientas digitales con distintos fines: creación, comunicación, aprendizaje y disfrute, desarrollo de la imaginación y la creatividad.
- Uso saludable y responsable de las tecnologías digitales y de contenidos apropiados.

3. Metodologías y atención individualizada

La finalidad de esta etapa educativa radica en contribuir de manera integral al desarrollo del alumno, abarcando todas las dimensiones de su crecimiento personal y social. En este sentido, la metodología empleada se fundamentará en la construcción de nuevos aprendizajes a partir de los conocimientos y experiencias previas que el alumnado haya adquirido, ya sea en contextos educativos formales o informales. Este enfoque busca propiciar un aprendizaje significativo, en el que los contenidos nuevos se relacionan de manera directa con las ideas que el alumno ya posee, favoreciendo así una comprensión más profunda y duradera.

Asimismo, el alumno asumirá un papel activo y participativo a lo largo del proceso educativo, desempeñando un papel protagonista en la construcción de su propio conocimiento. Este aprendizaje será facilitado a través de la experimentación, la interacción con sus compañeros y la realización de actividades diseñadas para fomentar su curiosidad y autonomía. El docente, por su parte, actuará como un facilitador y guía, cuya misión principal será orientar, inspirar y motivar al alumno en su proceso de aprendizaje, asegurando que cada experiencia educativa sea enriquecedora y adaptada a las necesidades individuales de los estudiantes.

Durante las sesiones, se desarrollarán actividades con un enfoque lúdico, diseñadas no solo para captar el interés del alumno, sino también para promover un aprendizaje natural y atractivo, que potencia su entusiasmo y predisposición hacia los contenidos tratados. Estas actividades serán abordadas desde una perspectiva globalizadora,

integrando los conceptos relacionados con la alimentación saludable y la actividad física, estableciendo conexiones entre ambas áreas como parte de una estrategia pedagógica interdisciplinar.

De igual manera, se trabajarán de manera conjunta las tres áreas de aprendizaje contempladas en el **Decreto 37/2022**: “**Crecimiento en armonía**”, orientada al desarrollo físico, emocional y social del alumnado; “**Descubrimiento y exploración del entorno**”, que fomenta la curiosidad y la capacidad de observar y analizar su entorno; y “**Comunicación y representación de la realidad**”, centrada en la expresión de ideas, emociones y aprendizajes a través de múltiples lenguajes y medios.

Además, este enfoque metodológico pretende fomentar valores transversales, como la cooperación, la igualdad y el respeto mutuo, integrándolos en el desarrollo de cada actividad. Asimismo, se buscará consolidar hábitos saludables y reflexionar sobre la importancia de cuidar el cuerpo y la mente, contribuyendo así a la formación de ciudadanos responsables y conscientes de su bienestar integral y del impacto positivo que sus acciones tienen en su entorno.

En cuanto a la atención individualizada, en este sentido, la metodología propuesta prioriza la adaptación de los contenidos, actividades y dinámicas a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje, intereses y contextos personales del alumno, promoviendo así su desarrollo integral.

El docente, en su rol de guía y facilitador, desempeñará una función esencial para identificar las necesidades individuales de cada estudiante, estableciendo estrategias pedagógicas que garanticen la equidad y la inclusión en el aula. Se fomentará una observación constante y cercana, permitiendo detectar tanto las fortalezas como las áreas de mejora de cada alumno, a fin de diseñar propuestas educativas que respeten su singularidad y contribuyan a potenciar sus capacidades.

Se ofrecerán oportunidades de aprendizaje adaptadas que responden a las necesidades específicas de aquellos alumnos que requieren un apoyo adicional, ya sea por dificultades de aprendizaje, necesidades educativas especiales o cualquier otro aspecto que pueda influir en su desarrollo.

Por otro lado, se garantizará un acompañamiento emocional cercano, que permitirá crear un clima de confianza y seguridad en el aula. Se trabajará para que cada alumno se sienta valorado, escuchado y respetado, favoreciendo el desarrollo de su autoestima y autoconcepto. Este acompañamiento se complementará con la comunicación constante con las familias, quienes jugarán un papel clave en el proceso educativo, reforzando el aprendizaje desde el entorno familiar y contribuyendo al establecimiento de objetivos comunes.

Las actividades planificadas estarán diseñadas para ser flexibles y adaptables, permitiendo que cada alumno participe y progrese según sus capacidades y necesidades. Se emplearán propuestas diferenciadas, tanto en el nivel de complejidad como en los recursos utilizados, con el objetivo de garantizar que todos puedan alcanzar los aprendizajes esperados de manera significativa. Además, se fomentarán dinámicas de trabajo cooperativo que permitan la interacción entre iguales, favoreciendo la inclusión y el aprendizaje entre compañeros, y reconociendo el valor de la diversidad como una oportunidad para el enriquecimiento mutuo. En definitiva, la atención individualizada será un elemento transversal en el proceso educativo, asegurando que cada niño sea protagonista de su propio aprendizaje, respetando su unicidad y potenciando su desarrollo.

4. Evaluación

El propósito primordial de la evaluación es ofrecer información detallada y continua sobre el progreso individual de cada estudiante, así como sobre los aprendizajes y competencias que han logrado desarrollar a lo largo del proceso educativo. Esta evaluación no solo tiene como fin medir el rendimiento puntual, sino también proporcionar una comprensión holística y profunda del desarrollo integral de los alumnos, considerando tanto sus avances cognitivos como su crecimiento emocional y social.

La evaluación que se implementará será de carácter global, lo que implica que abarcará diversas dimensiones del proceso de enseñanza-aprendizaje, desde el conocimiento adquirido hasta las habilidades prácticas desarrolladas. Además, tendrá un enfoque continuo, garantizando así una observación constante del rendimiento de los estudiantes durante todo el proceso formativo, y no exclusivamente al final del ciclo educativo. En este sentido, se priorizará una evaluación formativa, cuyo objetivo principal

es guiar y retroalimentar a los alumnos para que puedan mejorar su desempeño y alcanzar los objetivos establecidos, en lugar de simplemente certificar los logros alcanzados.

Los métodos y herramientas utilizados para la evaluación serán variados, pero se destacará la observación directa y sistemática, la cual permitirá al educador conocer de primera mano la evolución del estudiante en su entorno natural de aprendizaje. Asimismo, se tomará en cuenta el desempeño del alumno a través de evidencias claras y objetivas producidas en las distintas actividades realizadas, ya sean estas prácticas, tareas, proyectos o intervenciones en clase. De esta manera, se obtendrá un panorama preciso y coherente del progreso de cada estudiante, garantizando que la evaluación sea lo más fiel posible a su proceso de aprendizaje integral.

Además, se consideran otros aspectos complementarios como la participación activa, la capacidad de reflexión crítica, la autonomía en el aprendizaje y la habilidad para colaborar con otros, elementos todos esenciales para el desarrollo de un aprendizaje significativo y profundo. De este modo, la evaluación no solo se limitará a una mera medición de contenidos, sino que también se orientará hacia la formación de individuos capaces de enfrentar de manera autónoma y crítica los retos de su entorno social y académico.

Para ello se han elaborado los siguientes indicadores de logro, con su correspondiente modo de calificación.

INDICADORES DE LOGRO	SUPER CONSEGUIDO	CONSEGUIDO	EN PROCESO
¿Ha sido capaz de entender la pirámide de la actividad física?			
¿Ha demostrado capacidad al realizar las habilidades motrices básicas?			
¿Ha mostrado interés por la actividad física?			
¿Ha demostrado comprensión de las reglas de los juegos y actividades?			
¿Ha participado en las actividades que se han desarrollado?			
¿Ha sido capaz de trabajar en equipo?			

¿Ha mostrado una actitud positiva durante el desarrollo de las diferentes actividades?			
--	--	--	--

5. Actividades

5.1. Secuenciación de actividades

Aventuras en Movimiento: Crecemos Fuertes y Sanos	
<u>SESIÓN 1</u>	Pirámide
	Figuras
	“Ágil como una ardilla”
<u>SESIÓN 2</u>	Circuitos Alimenticios
<u>SESIÓN 3</u>	“Enjambre de abejas”
	Simón dice
<u>SESIÓN 4</u>	Juego de las estatuas

- Al final de la segunda situación de aprendizaje habrá una actividad, un Scape Room, que tendrá como finalidad la evaluación del alumnado. Además, para pedir colaboración de las familias se las pedirá que realicen un tipo diario con imágenes de los niños realizando comidas o actividades saludables.

5.2. Actividades desarrolladas

5.2.1. SESIÓN 1

PIRÁMIDE

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

- 1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.*
- 3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.*

Descubrimiento y exploración del entorno

1. Identificar las características y funciones de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.

Comunicación y representación de la realidad

1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.

- **Criterios de evaluación** relacionados con el punto 2.3

Crecimiento en armonía

2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con una actitud respetuosa, mostrando autoconfianza e iniciativa.

3.3. Adquirir y definir normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.1 Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** La situación de aprendizaje, junto con la primera sesión, se inaugurará con una actividad introductoria centrada en la pirámide de la actividad física. Durante esta dinámica inicial, se procederá a la exploración detallada de dicha pirámide, analizando sus diferentes niveles, la relación entre la frecuencia de las actividades y sus beneficios, así como su impacto en la salud integral.

En un ambiente participativo y reflexivo, se incentivará a los alumnos a compartir ideas, plantear inquietudes y exponer curiosidades relacionadas con los distintos tipos de actividades físicas representadas en la pirámide. De este modo, se buscará no solo fomentar el aprendizaje colectivo, sino también promover una actitud crítica y consciente sobre la importancia de incorporar hábitos de vida activa en su rutina diaria.

Además, se propondrán estrategias prácticas y accesibles que permitan a los estudiantes integrar de manera efectiva las recomendaciones de la pirámide en su vida cotidiana. Para enriquecer la actividad, se podría invitar a los alumnos a reflexionar sobre las barreras personales o sociales que enfrentan para mantener activos ya idear soluciones creativas que les permitan superarlas. Para fortalecer el aprendizaje significativo, se podría incluir una breve práctica dinámica donde los estudiantes clasifiquen ejemplos de actividades físicas en los distintos niveles de la pirámide. Asimismo, se fomentará la conexión emocional mediante preguntas abiertas como: *¿Qué actividad física les gusta más y por qué?* o *¿Cómo se sienten cuando realizan ejercicio regularmente?* Este enfoque no solo consolidará los conocimientos adquiridos, sino que también motivará la adopción de hábitos saludables a largo plazo.

- **Atención individualizada:** Para los niños con dificultades de comprensión, se emplearán recursos visuales como imágenes claras, videos breves o ilustraciones animadas de la pirámide. Se simplificarán las explicaciones para aquellos con un ritmo de aprendizaje más lento, utilizando ejemplos cotidianos que les resulte familiares. Además, durante las reflexiones grupales, se incentivará a los más tímidos a expresar sus ideas en un entorno de confianza, ofreciéndoles preguntas guía. Asimismo, se tomará nota de los intereses específicos y necesidades de cada

estudiante durante la actividad, para integrar estos aprendizajes en las siguientes sesiones. Se garantizará no solo que comprendan el contenido de la pirámide, sino que también encontrarán motivación y apoyo para integrar estos conceptos en su vida diaria, promoviendo hábitos activos y saludables.

En relación con el estudiante de origen marroquí, se le realizará una serie de preguntas con el fin de evaluar si ha comprendido adecuadamente los conceptos abordados sobre la pirámide, o si, por el contrario, requiere de apoyo adicional para asimilar de manera más clara dicha información. Asimismo, se valorará si es necesario recurrir a diferentes estrategias pedagógicas que faciliten su comprensión, adaptando el enfoque según sus necesidades y estilo de aprendizaje. Es fundamental asegurar que el alumno no solo comprenda el contenido, sino que también se sienta apoyado y motivado en su proceso educativo.

- **Recursos materiales**

- Pantalla digital
- Pirámide alimentaria

- **Evaluación:** Se evaluará la identificación de los diferentes niveles de la pirámide y las actividades físicas asociadas, el reconocimiento de la relación entre la frecuencia de las actividades y sus beneficios para la salud. Asimismo, se evaluará la expresión de ideas, dudas o inquietudes, el interés y respeto hacia las ideas de los compañeros y la participación en resolución de barreras tanto personales como grupales relacionadas con la actividad física.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Lista de verificación
- Diario del docente

FIGURAS

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

1. *Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.*

Descubrimiento y exploración del entorno

2. *Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.*

- **Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3**

Crecimiento en armonía

3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con una actitud respetuosa, mostrando autoconfianza e iniciativa.

3.3. Adquirir y definir normas, rutinas y hábitos, desarrollando experiencias saludables y sostenibles para la mejora de la salud y el bienestar.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** A partir de esta sesión, se destinará un breve pero significativo espacio de tiempo diario para llevar a cabo una actividad creativa y dinámica en la que se recrearán dos o tres figuras diferentes cada día. Inicialmente, estas

figuras se proyectarán en una pantalla, lo que permitirá una visualización clara y atractiva. Posteriormente, se dispondrá de tarjetas físicas con imágenes de diversas formas o posturas que los participantes deberán replicar utilizando su propio cuerpo como medio de expresión.

La actividad tiene como objetivo principal fomentar la coordinación motriz, la percepción espacial y la creatividad corporal, además de fortalecer la interacción grupal y la cooperación entre los participantes. Los alumnos serán invitados a experimentar con las posiciones propuestas, explorando distintas formas de representar las figuras y adaptándolas a sus capacidades individuales.

- **Atención individualizada:** En esta actividad, se busca proporcionar una experiencia enriquecedora para cada niño, tomando en cuenta sus habilidades motrices y creativas de manera particular. Durante la sesión, se ofrecerá un tiempo adecuado y personalizado para que cada estudiante pueda interpretar y recrear las figuras de acuerdo con su propio ritmo y nivel de desarrollo.

Cada niño tendrá la oportunidad de explorar las figuras proyectadas y adaptar las posturas a su propio cuerpo, lo que favorecerá la autoexpresión y el desarrollo de la conciencia corporal. Algunos niños podrán necesitar un poco más de tiempo para comprender las figuras y ejecutarlas correctamente, por lo que se les brindará apoyo adicional si es necesario, proporcionándoles indicaciones claras y ayudándolos a ajustar las posturas de manera gradual.

Para aquellos que demuestren mayor destreza motriz, se les animará a experimentar con variaciones y proponer nuevas formas o posturas, incentivando así su creatividad y autonomía en el proceso. También se les invitará a colaborar con sus compañeros para enriquecer el trabajo grupal, lo que les permitirá compartir ideas y aprender unos de otros, promoviendo un ambiente inclusivo y cooperativo. La actividad se adaptará a las necesidades de cada niño, teniendo en cuenta su nivel de desarrollo físico y sus habilidades motrices. Algunos niños podrán requerir asistencia para mantener el equilibrio o para ejecutar movimientos más complejos, y para ellos, se ofrecerán apoyos visuales o físicos que faciliten la comprensión y ejecución de la tarea. Para aquellos niños con mayor confianza y habilidad en la motricidad, se les alentará a desafiarse a sí mismos proponiendo nuevas formas creativas de representar las figuras, estimulando su imaginación.

Este enfoque asegura que cada niño pueda participar activamente en la actividad, respetando su propio proceso de aprendizaje y favoreciendo el desarrollo de habilidades motrices, creatividad y cooperación. Al final de la sesión, se promoverá una reflexión grupal donde cada niño pueda compartir su experiencia y las dificultades que haya encontrado, ayudando a reforzar la autoconfianza y la capacidad para trabajar en equipo.

Respecto al alumno de origen marroquí, estaremos atentos a su participación durante la actividad, aunque no anticipamos que enfrente alguna dificultad, dado que la tarea consiste únicamente en reproducir la figura de una tarjeta. No obstante, en caso de observar alguna señal de duda o inseguridad en su expresión, procederemos a ofrecerle una explicación personalizada, clara y accesible, con el fin de asegurar que se sienta cómodo y comprendido. Es crucial que el estudiante cuente con el respaldo necesario para superar cualquier obstáculo que pueda surgir, garantizando así una experiencia de aprendizaje positiva y enriquecedora.

- **Recursos materiales**

- Pantalla digital
- Tarjetas con imágenes de posturas

- **Evaluación:** Se observará la capacidad de cada niño para coordinar movimientos y posturas al replicar las figuras propuestas, además se evaluará la habilidad para interpretar y trasladar las figuras en una forma corporal concreta. Asimismo, se valorará el grado de creatividad al momento de adaptar o modificar las figuras, así como la capacidad de generar nuevas ideas relacionadas con el movimiento corporal.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Rúbrica de evaluación
- Feedback individualizado, el maestro proporcionará una retroalimentación individualizada a cada niño, destacando sus logros y áreas de mejora, animándolos a seguir explorando.

ÁGIL COMO UNA ARDILLA

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.

4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

Descubrimiento y exploración del entorno

3. Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar la importancia del uso sostenible, el cuidado y la conservación del entorno en la vida de las personas.

- **Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3**

Crecimiento en armonía

2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

4.2 Adquirir y desarrollar normas, sentimientos y roles, interaccionando en los grupos sociales de pertenencia más cercanos, para construir su identidad individual y social.

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

4.6 Desarrollar destrezas y habilidades para la gestión y resolución de conflictos de forma positiva, proponiendo alternativas creativas y teniendo en cuenta el criterio de otras personas.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

3.3 Establecer diferentes relaciones entre el medio natural y el social a partir de la observación y el conocimiento de algunos fenómenos naturales y de los elementos patrimoniales presentes en el medio físico, especialmente en Castilla y León.

Comunicación y representación de la realidad

3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** En esta actividad lúdica, los niños tendrán la oportunidad de adentrarse en el fascinante mundo de la ardilla, a través de un ejercicio dinámico que estimulará tanto su imaginación como sus habilidades motoras. A lo largo del relato, los participantes deberán ejecutar una serie de movimientos y posturas que emulen el comportamiento de este pequeño roedor. Se les invitará a correr, caminar, saltar, trepar y realizar diversas acciones características de las ardillas.

El cuento será relatado paso a paso, y los niños deberán replicar, con mímica y gestos, comportamientos propios de la ardilla, acciones como acurrucarse en forma de bola, mover delicadamente los dedos de los pies y las manos, adoptar una postura cuadrúpeda, la cabeza de su nido, deslizarse por el suelo, esconderse tras un árbol, entre otras acciones. Este ejercicio no solo fomentará el desarrollo físico, sino que también potenciará la creatividad y el conocimiento del entorno natural de los niños, proporcionándoles una experiencia de aprendizaje kinestésico que refuerza la conexión entre el cuerpo y el entorno.

Además, al involucrar tanto el aspecto cognitivo como el físico, se logrará un fortalecimiento de la percepción corporal, la coordinación motriz y la capacidad de seguir secuencias de acción, lo que favorece su desarrollo integral. Asimismo, el juego será una oportunidad para cultivar la empatía hacia los seres vivos, al

poner a los niños en el lugar de la ardilla y permitirles experimentar su vida de una manera divertida y educativa.

- **Atención individualizada:** Estará orientada a garantizar que todos puedan participar de manera activa y significativa, teniendo en cuenta sus diferentes habilidades motoras, niveles de confianza y estilos de aprendizaje. Para los niños con mayor destreza motriz, se podrán incorporar desafíos adicionales y para aquellos con dificultades motoras podrán simplificadas o ajustadas. Se reconocerán los esfuerzos individuales de cada niño independientemente de su nivel de ejecución. Además, se alentará a los niños a intentar libremente los movimientos, especialmente en las acciones más abiertas, como acurrucarse. Asimismo, si algún niño muestra signos de agotamiento o frustración, se le animará a realizar pausas breves. Tendremos el propósito de garantizar que cada niño pueda participar abiertamente, disfrutar de la actividad y beneficiar tanto de componente físico como cognitivo y emocional.

Se estará particularmente atento al alumno de origen marroquí para asegurarnos de que comprende claramente lo que se le solicita a través del relato. En caso de que su respuesta sea negativa o muestre dificultades en la comprensión, se le proporcionará un vocabulario más accesible y adaptado a su nivel, con el objetivo de facilitar su comprensión. Además, se podrán emplear recursos adicionales, como ejemplos visuales o explicaciones más concretas, para garantizar que el estudiante logre una comprensión plena de la tarea, fomentando su participación activa y su confianza en el proceso de aprendizaje.

- **Recursos materiales:**
 - Espacio abierto o gimnasio
 - Historia “Imita a la ardilla”

- **Evaluación:** Se centrará en observar y valorar el desarrollo de las habilidades motrices, cognitivas, sociales y emocionales. En concreto se evaluará la coordinación, equilibrio y la precisión en los movimientos, así como la participación activa, imaginación y creatividad, comprensión de las instrucciones y la actitud emocional y social.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Lista de verificación, donde se incluyan los criterios previamente establecidos
- Notas anecdóticas
- Retroalimentación individual, al finalizar se ofrecerán comentarios positivos personalizados a cada niño

5.2.2 SESIÓN 2

CIRCUITOS ALIMENTICIOS

- Competencias específicas

Crecimiento en armonía

1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.

2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

Comunicación y representación de la realidad

2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

- Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3

Crecimiento en armonía

4.2 Adquirir y desarrollar normas, sentimientos y roles, interaccionando en los grupos sociales de pertenencia más cercanos, para construir su identidad individual y social.

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

4.6 Desarrollar destrezas y habilidades para la gestión y resolución de conflictos de forma positiva, proponiendo alternativas creativas y teniendo en cuenta el criterio de otras personas.

4.10 Participar, desde una actitud de respeto, en actividades relacionadas con costumbres étnicas y culturales presentes en el entorno, mostrando interés por conocerlas.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

Comunicación y representación de la realidad

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** El espacio del aula o gimnasio se dividirá estratégicamente en cuatro áreas diferenciadas, conformando así cuatro estaciones temáticas relacionadas con los alimentos. Al final de cada estación se dispondrán diversos alimentos que los niños deberán clasificar correctamente, colocando una pegatina en la tarjeta correspondiente, en la que se indicarán categorías como frutas, verduras, lácteos o legumbres. Los alumnos estarán organizados en equipos de tres integrantes, promoviendo el trabajo colaborativo.

Primera estación: Saltos entre aros. En esta área, los participantes deberán desplazarse saltando dentro de aros distribuidos en zigzag o en línea recta. Fuera de los aros se colocarán imágenes o representaciones de alimentos poco saludables, que deberán evitar tocar en su recorrido. Este ejercicio fomentará la coordinación motriz y la conciencia sobre alimentos poco recomendables para una dieta equilibrada.

Segunda estación: Esquivar obstáculos. En esta estación, se dispondrán picas distribuidas con poco espacio entre ellas. Los alumnos deberán sortearlas sin derribarlas, ya que cada una estará decorada con imágenes de alimentos no saludables. Este desafío estimula la destreza y la precisión en los movimientos,

reforzando a su vez el mensaje sobre la importancia de evitar ciertos alimentos en nuestra dieta.

Tercera estación: Ejercicio de equilibrio. Los niños trabajarán su equilibrio al desplazarse sobre bancos dispuestos en fila, simulando cruzar un río de chocolate. El objetivo será no caer del banco para evitar "hundirse" en este alimento simbólico. Esta actividad fortalecerá la motricidad gruesa y promoverá la conciencia sobre la moderación en el consumo de dulces.

Cuarta estación: Lanzamiento a la diana. En esta última área, los participantes tendrán que lanzar pelotas y dejarlas adheridas a una diana colocada en la pared. La actividad concentración requiere y precisión, mientras fomenta la dinámica grupal y el disfrute en equipo.

Al finalizar cada estación, los grupos se encontrarán con una selección de alimentos del mismo tipo y deberán clasificar estos alimentos en las tarjetas correspondientes. Cada equipo dispondrá de pegatinas de un color específico, que usarán para marcar las tarjetas que consideren correctas. Una vez concluidas todas las estaciones, se realizará una puesta en común con todos los equipos para reflexionar sobre las decisiones tomadas, fomentar el debate y consolidar los aprendizajes adquiridos durante la actividad.

Además de trabajar las habilidades motoras y el aprendizaje sobre la clasificación de alimentos, esta actividad fomenta la cooperación, el trabajo en equipo y el pensamiento crítico. También se buscará introducir un componente reflexivo al cierre, donde se abordarán preguntas abiertas como: *¿Por qué creen que estos alimentos son saludables? ¿Qué otros alimentos podrían incluirse en esta categoría?* Esto permitirá profundizar en los conocimientos y en la comprensión de la importancia de una alimentación equilibrada en su vida cotidiana.

- **Atención individualizada:** Para niños con dificultades en la coordinación motriz o movilidad reducida, se adaptará la distancia entre los aros y la disposición de los obstáculos y se permitirá realizar los ejercicios a un ritmo más lento o con alternativas, como caminar en lugar de saltar entre aros. Para niños con dificultades para mantener el equilibrio, se ofrecerá ayuda como el uso de

barandas o apoyo de un compañero, incluso los bancos podrán ser sustituidos por una cuerda gruesa colocada en el suelo para caminar sobre ella. Para los niños con menos fuerza o precisión al lanzar, se colocará la diana a una distancia ajustada o con un tamaño mayor. Asimismo, los equipos serán organizados de manera que incluyan a niños con diferentes habilidades para que puedan ayudarse entre ellos, promoviendo la cooperación y el aprendizaje colaborativo.

En el supuesto de que el alumno de origen marroquí no logrará comprender adecuadamente las instrucciones de las actividades en cada una de las estaciones, se procederá a brindarle una explicación utilizando un vocabulario más sencillo y accesible. Alternativamente, se le podría ofrecer un ejemplo práctico que le permita visualizar de manera concreta lo que se espera de él en cada tarea. Es fundamental crear un ambiente de aprendizaje inclusivo, en el que el estudiante se sienta apoyado y capaz de participar activamente, adaptando el enfoque según sus necesidades individuales y asegurando que pueda realizar las actividades con confianza.

- **Recursos materiales**

- Aros
- Picas y ladrillos
- Bancos o cuerdas
- Diana y pelotas
- Imágenes de alimentos
- Tarjetas con el nombre de los tipos de alimentos
- Pegatinas

- **Evaluación:** Se evaluará si los niños logran desplazarse correctamente entre los aros, si mantienen la estabilidad al desplazarse sobre los bancos o la cuerda y se analizará la capacidad para lanzar las pelotas hacia la diana en la última estación. Además, se evaluará el reconocimiento correcto de alimentos saludables y el uso adecuado de las pegatinas para marcar las tarjetas correspondientes a las categorías.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Rúbrica de desempeño, medir el nivel de logro alcanzado

- Diario del docente

5.2.3. SESIÓN 3

ENJAMBRE DE ABEJAS

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.

4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

Descubrimiento y exploración del entorno

3. Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar la importancia del uso sostenible, el cuidado y la conservación del entorno en la vida de las personas.

- **Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3**

Crecimiento en armonía

3.2 Respetar la secuencia temporal asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y mostrando comportamientos respetuosos hacia las demás personas.

4.2 Adquirir y desarrollar normas, sentimientos y roles, interaccionando en los grupos sociales de pertenencia más cercanos, para construir su identidad individual y social.

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

4.6 Desarrollar destrezas y habilidades para la gestión y resolución de conflictos de forma positiva, proponiendo alternativas creativas y teniendo en cuenta el criterio de otras personas.

Descubrimiento y exploración del entorno

2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas, y expresando conclusiones personales a partir de ellas.

3.3 Establecer diferentes relaciones entre el medio natural y el social a partir de la observación y el conocimiento de algunos fenómenos naturales y de los elementos patrimoniales presentes en el medio físico, especialmente en Castilla y León.

Comunicación y representación de la realidad

3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

- **Descripción:** En esta dinámica, los niños personificarán el comportamiento de un enjambre de abejas durante el invierno, sumergiéndose en una representación física y colaborativa de su organización y supervivencia. Algunos participantes ocuparán el papel de la reina, simbolizando a quienes experimentan más frío, ubicándose en el centro del grupo. Los demás serán las abejas obreras, que, al sentir menor frío, se posicionarán alrededor de la reina para protegerla.

Las obreras realizarán movimientos rítmicos con sus músculos y extremidades, como aleteos simulados con los brazos, aplausos o fricciones ascendentes y descendentes, transfiriendo calor a la reina. Para calentar sus extremidades inferiores, todo el enjambre realizará pequeños saltos en conjunto, generando así calor compartido. En esta actividad, las obreras no permanecen inmóviles; alternarán su posición, saltando hacia el interior y el exterior del grupo para simular el constante dinamismo del enjambre en la naturaleza.

De pronto, surge una necesidad primordial: el enjambre siente hambre. En ese momento, todos, trabajando en equipo, deberán desplazarse juntos dando pequeños saltos hacia la reserva de miel, representada por un punto de llegada previamente designado. El desafío radicará en coordinarse sin romper la cohesión

del enjambre, enfatizando la importancia de la cooperación y la unidad para alcanzar el objetivo.

Además de replicar el fascinante comportamiento de las abejas, esta actividad se enriquecerá con una breve explicación sobre su rol ecológico esencial, como polinizadoras, y el impacto que su desaparición podría tener en los ecosistemas. Esto permitirá que los niños, mientras se divierten, desarrollen conciencia ambiental y aprecio por el equilibrio natural.

- **Atención individualizada:** Esta se enfoca en fomentar la coordinación, la empatía y el trabajo en equipo a través de la simulación del comportamiento de un enjambre de abejas. Se considerará las necesidades y características únicas de cada participante, garantizando una experiencia inclusiva y enriquecedora. A los niños con mayor energía, se les asignarán roles dinámicos dentro del enjambre, como liderar los movimientos exteriores de las obreras, y en cuanto a niños con dificultades motoras, si les hubiese, se les ofrecerán opciones simplificadas para los movimientos, como realizar aleteos con los brazos desde una posición estable. Además, a los niños con dificultades para seguir el ritmo grupal, se les brindará una referencia visual o auditiva, como marcar los movimientos con palmas o contar en voz alta. También se garantizará que cada alumno tenga la oportunidad de alternar posiciones dentro del enjambre.

En lo que respecta al alumno de origen marroquí, en caso de que necesite asistencia, se le proporcionarán las instrucciones de manera clara y con un vocabulario simplificado, para que pueda entenderlas sin dificultad alguna. Esta adaptación facilitará su comprensión total de lo que se le solicita, eliminando posibles barreras lingüísticas. Además, se procurará acompañar las explicaciones con ejemplos concretos o visuales, lo cual favorecerá una mayor comprensión y permitirá que el alumno se sienta más seguro en su proceso de aprendizaje. Este enfoque personalizado es esencial para promover su participación activa y garantizar su éxito en las actividades.

- **Recursos materiales:**
 - Espacio abierto o gimnasio
 - Historia

- **Evaluación:** Se observará el desempeño de los niños en aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales. Además, se evaluará la participación activa en la simulación, la coordinación de sus movimientos con los compañeros, el respeto a los turnos y cambios de posición dentro del grupo y si se logra trabajar en equipo para mantener la cohesión del enjambre durante el desplazamiento. Asimismo, se evaluará si se realizan con precisión movimientos básicos, como saltar, aletear o friccionar las manos, mostrar control sobre su cuerpo al desplazarse. Y, también, se evaluará la relación de la actividad con el comportamiento de las abejas en la naturaleza.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Notas cualitativas
- Preguntas reflexivas

SIMÓN DICE

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.

Comunicación y representación de la realidad

2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.

- **Criterios de evaluación relacionados con el punto 2.3**

Crecimiento en armonía

4.2 Adquirir y desarrollar normas, sentimientos y roles, interaccionando en los grupos sociales de pertenencia más cercanos, para construir su identidad individual y social.

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

Comunicación y representación

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** En esta dinámica interactiva, los participantes estarán de pie, formando un grupo dispuesto a seguir las indicaciones de un líder designado, conocido como "Simón". Este líder será el encargado de emitir comandos, y los demás deberán ejecutar únicamente aquellas acciones precedidas por la frase clave "Simón dice". Si el líder enuncia una acción sin utilizar dicha frase, los jugadores que la realicen cometerán un error y deberán reconocer su equivocación.

El propósito de este juego no se limita al entretenimiento, sino que también fomenta habilidades como la atención selectiva, la escucha activa y la capacidad de autorregulación. Además, "Simón dice" refuerza valores como la obediencia a normas, el trabajo en equipo y la capacidad de aceptar errores como parte del aprendizaje.

Para enriquecer la actividad, pueden incluirse desafíos adicionales, como variar la velocidad de los comandos, introducir gestos engañosos o alternar entre líderes para mantener el interés y estimular la flexibilidad cognitiva. Asimismo, se puede concluir con una breve reflexión grupal sobre las dificultades y aprendizajes experimentados, incentivando a los niños a compartir estrategias que les ayuden a mantenerse atentos. Esta actividad, divertida y enriquecedora, se adapta fácilmente a diferentes edades y contextos educativos.

- **Atención individualizada:** Se garantizará que cada niño participe activamente, desarrolle las habilidades propuestas y se sienta integrado en la dinámica. A los alumnos con dificultad de atención se les ubicará cerca del líder para poder escuchar claramente las instrucciones. Para los alumnos con necesidades motoras, se adaptarán las acciones para que sean inclusivas.

Respecto al alumno de origen marroquí, si surgiera alguna dificultad en su comprensión, se le apoyará mediante el uso de un pictograma que indique de manera visual los momentos en los que puede desplazarse. Además, si fuera necesario, se solicitará a sus compañeros que utilicen un lenguaje más accesible y claro al dar instrucciones, para asegurar que el alumno pueda entenderlas sin inconvenientes. Este enfoque inclusivo no solo favorece la comprensión del contenido, sino que también fomenta un ambiente colaborativo y respetuoso, donde el alumno se siente apoyado por sus pares, lo que contribuye a su confianza y participación activa en las actividades.

- **Recursos materiales:**

- Espacio abierto, aula o gimnasio

- **Evaluación:** Se observará el desarrollo de habilidades como la atención selectiva, la escucha activa, la autorregulación y el seguimiento de normas. Además, se identificará el grado de participación e implicación de cada niño y se fomentará la reflexión sobre las habilidades sociales, la cooperación y el aprendizaje de la actividad.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Lista de verificación

5.2.4. SESIÓN 4

JUEGO DE LAS ESTATUAS

- **Competencias específicas**

Crecimiento en armonía

1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.

Comunicación y representación de la realidad

2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.

- **Criterios de evaluación** *relacionados con el punto 2.3*

2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.

4.2 Adquirir y desarrollar normas, sentimientos y roles, interaccionando en los grupos sociales de pertenencia más cercanos, para construir su identidad individual y social.

4.3 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación y valorando la importancia de la amistad.

Comunicación y representación de la realidad

3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

3.4 Utilizar y valorar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás, mostrando seguridad y confianza.

- **Descripción:** En esta actividad, se seleccionará música que cambiará de manera intermitente, invitando a los niños a moverse y expresarse libremente a través del baile, mientras recorren el espacio disponible. Durante un intervalo específico, la música se detendrá abruptamente, y los niños deberán congelarse en la posición en la que se encuentren en ese momento. Tradicionalmente, aquellos que se muevan tras la interrupción musical serían eliminados del juego, sin embargo, se buscarán alternativas inclusivas que permitan que todos los niños continúen participando activamente, fomentando así un ambiente de cooperación y apoyo mutuo. Este enfoque refuerza la idea de que la diversión y el aprendizaje pueden

desarrollarse sin necesidad de excluir a nadie, promoviendo la igualdad de oportunidades para todos los participantes.

Esta dinámica no solo fomenta el ejercicio físico y el disfrute del movimiento, sino que también impulsa la capacidad de concentración, el control de los impulsos y la agilidad mental, al tener que adaptarse rápidamente a los cambios en la música y mantener el equilibrio en la postura. Además, promueve la sociabilidad y el trabajo en equipo, ya que los niños pueden interactuar y apoyarse durante el desarrollo del juego.

- **Atención individualizada:** Esta actividad tiene como objetivo promover la expresión física, la concentración y la capacidad de adaptación a cambios rápidos. La atención individual se centrará en reconocer cómo cada niño responde a la dinámica de la música, su capacidad para escuchar y ajustar su cuerpo a las indicaciones del juego, así como su interacción con los demás. Si un niño no logra detenerse en el momento exacto, no será eliminado, en su lugar se fomentará un enfoque inclusivo donde todos puedan seguir participando. Nos aseguraremos de que todos, independientemente de sus habilidades motoras o de concentración, se sientan incluidos y apoyados mientras desarrollan habilidades de control corporal, trabajo en equipo y expresión personal en un ambiente seguro y divertido. Aunque no se anticipa que surjan dificultades, en el caso de que el alumno marroquí experimente alguna dificultad, se le proporcionará un pictograma que le indicará de manera clara y visual cuándo debe comenzar a bailar o moverse, así como los momentos en los que debe detenerse. y permanecer quieto. Este recurso visual le permitirá seguir las indicaciones de forma más intuitiva y asegurará que su participación en la actividad sea fluida y comprensible. Además, se podrá recurrir a un enfoque personalizado, empleando una combinación de apoyo verbal y visual, para garantizar que el alumno se sienta plenamente integrado en la dinámica del grupo y pueda disfrutar de la experiencia sin sentirse excluido.

- **Recursos materiales:**
 - Gimnasio
 - Altavoz

- **Evaluación:** Se evaluará si siguen correctamente las indicaciones cuando la música se detiene demostrando concentración en el momento adecuado y si son capaces de detenerse cuando esta se detiene. Además, se evaluará el control de sus movimientos de forma adecuada y si son capaces de mantenerse tranquilos al escuchar la orden de “detenerse”, también, se observará la habilidad para cambiar rápidamente entre movimientos y la quietud de las pausas. Asimismo, se observará la expresión de su creatividad a través del movimiento, variando su estilo de baile con libertad y sin inhibiciones, y si interactúan positivamente con los demás, ofreciendo apoyo o uniéndose al juego en equipo.

Esta se llevará a cabo mediante los siguientes instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Cuestionario breve, preguntas como; “¿Qué fue lo más divertido?” o “¿Cómo te sentiste cuando tuviste que detenerte?”
- Retroalimentación positiva

6. Evaluación global

La evaluación tiene como propósito fundamental proporcionar un flujo constante de información sobre el progreso individual de cada alumno, así como sobre los conocimientos y competencias que han ido adquiriendo a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El enfoque evaluativo adoptado se caracteriza por su naturaleza integral, ya que abarca un amplio espectro de habilidades; es continua, en la medida en que permita un seguimiento detallado de la evolución de los alumnos; y formativa, dado que facilita la identificación de logros y áreas de mejora en función de los objetivos pedagógicos establecidos. Esta evaluación se materializa a través de diversos mecanismos que permiten constatar el grado de asimilación de los contenidos impartidos.

En lo que respecta a los instrumentos de evaluación empleados, se han utilizado dos estrategias complementarias. En primer lugar, la escala de estimación, una herramienta basada en la observación sistemática que posibilita la recolección de información sobre la presencia o ausencia de determinadas conductas o rasgos en los alumnos, así como la intensidad con la que se manifiestan dentro de categorías previamente definidas. En segundo lugar, se implementó un *scape room* digital, diseñado como un recurso

interactivo que permitió evaluar la comprensión de los alumnos mediante sus respuestas a preguntas formuladas en relación con las situaciones de aprendizaje abordadas.

Dado que el *scape room* constituye un elemento común en ambas situaciones de aprendizaje, su uso como herramienta evaluativa asegura una valoración equitativa y homogénea del desempeño estudiantil. Además, esta metodología lúdica e inmersiva no solo fomenta la motivación del alumno, sino que también favorece el desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas, enriqueciendo así la experiencia educativa en su conjunto.

6. Análisis de la intervención

El análisis de la intervención lo estructuraré principalmente en función de las distintas situaciones de aprendizaje. Por ello, comenzaré abordando las acciones implementadas y los acontecimientos ocurridos durante la primera de ellas, centrados en la alimentación saludable.

En esta fase, surgieron diversas reflexiones y aprendizajes que captaron especialmente mi atención. Desde la sesión introductoria, procuré explorar el conocimiento previo del alumno sobre la alimentación, la pirámide nutricional y su nivel de interés en la temática. Me sorprendió gratamente la predisposición y entusiasmo de muchos por compartir sus conocimientos, así como su dominio sobre la estructura y el propósito de la pirámide alimentaria. Además, observé con satisfacción que incluso los estudiantes más reservados participaron activamente en la discusión.

La primera sesión se inició con la lectura de un cuento, durante la cual los niños vieron una gran concentración y escucha atenta. Al concluir la narración, planteé una serie de preguntas que incentivaron el diálogo y la conexión con experiencias personales, lo que permitió a varios de ellos compartir vivencias similares a las del relato. Sin embargo, fue necesario intervenir para motivar a aquellos que no se animaban a expresarse espontáneamente. Para ello, los integré en la conversación a través de preguntas accesibles, como si elegían ciertos alimentos por su color o si estaban dispuestos a probar nuevos sabores para descubrir si eran de su agrado.

La segunda actividad generó un alto nivel de entusiasmo, hasta el punto de que todos querían intervenir simultáneamente, lo que provocó un leve desorden que fue rápidamente gestionado. Hubo ciertos contratiempos, como la dificultad de algunos niños para estructurar correctamente un menú equilibrado, ya que en ocasiones proponían dos primeros platos o dos segundos. No obstante, mediante preguntas orientativas, se logró corregir estos errores de manera didáctica y natural. Finalmente, en la actividad de cierre, se pudo constatar un notable progreso, ya que los alumnos diseñan en platos sumamente creativos y equilibrados desde el punto de vista nutricional, evidenciando así la consolidación de los aprendizajes adquiridos.

Este primer acercamiento a la alimentación saludable resultó sumamente enriquecedor, no solo por la adquisición de conocimientos, sino también por el desarrollo de habilidades comunicativas, la participación activa del grupo y el fortalecimiento del pensamiento crítico en torno a la importancia de una dieta equilibrada.

Tras la evaluación de estas dos primeras sesiones, consideramos que su desarrollo fue altamente satisfactorio y, en términos generales, no se realizarían modificaciones significativas en su planificación. Si bien podría incorporar algún material adicional para reforzar ciertos conceptos, la estructura y dinámica empleadas fueron efectivas y cumplieron con los objetivos propuestos.

La segunda sesión, sin embargo, no comenzó con la serenidad que hubiera deseado, ya que los niños llegaron del recreo con un nivel de excitación elevado, lo que dificultó la transición hacia la calma necesaria para abordar el cuento. Además, la temática de la narración no contribuyó a apaciguar el ambiente, lo que generó interrupciones constantes durante la escucha. No obstante, a pesar de estas dificultades iniciales, la reflexión posterior sobre la relación resultó muy enriquecedora. Los niños fueron capaces de realizar análisis profundos y expresar resúmenes con un vocabulario sorprendentemente preciso y elaborado, lo que evidenció su capacidad de comprensión y expresión oral.

En la actividad de clasificación de alimentos dentro de una pirámide nutricional vacía, se observará una amplia diversidad en los ritmos de trabajo de los alumnos. Algunos lograron colocar los alimentos con gran acierto y justificación, mientras que otros necesitaron orientación y palabras de aliento para sentirse seguros en sus respuestas. Aun así, la actividad cumplió su propósito y quedó plenamente satisfecha con el resultado. Me resultó especialmente gratificante escuchar las argumentaciones de ciertos alumnos al explicar por qué ubicaban un alimento en determinada posición, evidenciando un nivel de razonamiento más profundo del que esperaba.

Uno de los momentos más destacables de la sesión fue la actividad de robótica, que despertó un gran entusiasmo y participación por parte de todos. La propuesta consistía en programar el desplazamiento de un robot hacia un destino saludable, lo que no solo fomentó el aprendizaje sobre alimentación equilibrada, sino también el pensamiento lógico y el trabajo en equipo. A pesar de que el tiempo disponible para esta actividad era

limitado y me hubiera gustado desarrollarla con mayor calma, me sorprendieron gratamente los razonamientos que surgieron durante la ejecución. Además, el espíritu colaborativo fue notable, ya que los alumnos mostraron una gran disposición para ayudarse mutuamente, brindando apoyo a aquellos que enfrentaban mayores dificultades.

En definitiva, esta segunda sesión, a pesar de ciertos imprevistos, resultó altamente productiva y enriquecedora. Más allá de los aprendizajes teóricos, permitió fomentar el desarrollo de habilidades sociales, la cooperación y la confianza en las propias capacidades, aspectos fundamentales para el crecimiento integral de los alumnos.

En la tercera sesión, iniciamos con la lectura de un cuento que, en un primer momento, requirió el apoyo visual de la pirámide alimentaria, ya que a los alumnos les costó identificar que todos los alimentos mencionados en la historia pertenecen al grupo de los lácteos. No obstante, lo que realmente me sorprendió fue la capacidad de razonamiento de varios de ellos al extraer una enseñanza más profunda del relato. Algunos reflexionaron sobre la importancia de valorar a las personas por su interior y no solo por su apariencia externa, una conclusión que no esperaba ni siquiera de los estudiantes más perspicaces. Este momento fue especialmente enriquecedor, ya que evidenció un desarrollo del pensamiento crítico y la capacidad de extraer aprendizajes más allá del contenido explícito del cuento.

En la misma sesión, la actividad siguiente se desarrolló con gran fluidez y entusiasmo. Todos los alumnos mostraron un alto nivel de participación, se sintieron atraídos por el material empleado y fueron capaces de razonar con precisión. No solo identificaron correctamente la ubicación de cada alimento dentro de la pirámide nutricional, sino que también clasificaron con acierto los productos en las cajas correspondientes, diferenciando entre opciones saludables y no saludables. La motivación y el interés demostrados en esta dinámica reflejaron un aprendizaje significativo y consolidado.

En cuanto a la última sesión, comenzamos nuevamente con la lectura de un cuento, que propició un espacio de intercambio muy enriquecedor. Los niños compartieron experiencias personales relacionadas con el consumo de dulces y sus visitas al médico, expresándose con una sinceridad y nobleza que me resultaron conmovedoras. Esta actividad no solo favorece la comunicación y el desarrollo del lenguaje oral, sino que también sirvió para reforzar la idea de que acudir al médico no debe limitarse únicamente

a momentos de malestar o enfermedad, sino que forma parte del autocuidado y la prevención.

Por otro lado, la actividad del bingo saludable no tuvo el desarrollo esperado, ya que a muchos alumnos les resultó complicado comprender la mecánica del juego. La confusión radicó en que algunos marcaban cualquier palabra que aparecía en su cartón sin diferenciar entre hábitos y alimentos saludables y no saludables. Considere que esta actividad habría sido más efectiva si hubiésemos podido repetirla en varias ocasiones, ya que la primera toma de contacto con una dinámica nueva puede ser desafiante. Reforzar este ejercicio mediante la práctica les habría permitido interiorizar mejor el criterio de selección y tomar decisiones con mayor seguridad.

En términos generales, me siento satisfecho con los resultados de esta situación de aprendizaje. Más allá del contenido curricular abordado, valoro especialmente la evolución de los alumnos en su capacidad de reflexión, argumentación y participación activa. Cada sesión ha supuesto un paso adelante en su proceso de aprendizaje, fomentando no solo el conocimiento sobre alimentación saludable, sino también el desarrollo de habilidades comunicativas y pensamiento crítico.

A continuación, continuará relatando los acontecimientos que tuvieron lugar durante la segunda situación de aprendizaje, centrado en la actividad física.

En la primera sesión, la jornada comenzó con una actividad destinada a explorar la pirámide de la actividad física. Al principio, los niños desconocían su existencia, pero me sorprendió gratamente la rapidez con la que lograron comprender su estructura y propósito. Su capacidad de asimilación y entusiasmo por el tema facilitaron un aprendizaje significativo.

La segunda actividad se inició ese mismo día, aunque se prolongó a lo largo de las siguientes sesiones. Durante esto, observe cómo algunos niños presentaban dificultades para mantener el equilibrio al ejecutar determinadas figuras corporales. Sin embargo, con la práctica constante y la repetición de los ejercicios, lograrán mejorar notablemente su estabilidad y coordinación. Fue un proceso enriquecedor presenciar su evolución, ver cómo superaban sus limitaciones y adquirían confianza en sus movimientos.

La última actividad de la sesión resultó algo caótica en su desarrollo. En primer lugar, leí y expliqué la relación que serviría de base para la dinámica. Posteriormente, repetí la lectura mientras los niños ponían en práctica la actividad de manera simultánea. En un principio, mostró cierta confusión y algunos tendieron a imitar a sus compañeros en lugar de ejecutar los movimientos por iniciativa propia. Aun así, la experiencia fue novedosa y estimulante para ellos, aportando un enfoque lúdico al aprendizaje.

Me hubiera gustado repetir esta actividad en distintas ocasiones y en entornos variados, ya que considero que su impacto podría haberse potenciado aún más. En lugar de limitarla al patio del colegio, habría sido ideal trasladarla a un parque, donde los niños pudieran desenvolverse en un ambiente más amplio y natural. Además, repetir la dinámica en varias ocasiones habría permitido analizar su evolución con mayor detalle y reforzar aún más su aprendizaje y destrezas motoras.

En la segunda sesión, la realización del circuito resultó ser una experiencia enriquecedora y dinámica para los niños, ya que lo disfrutaron enormemente. Durante su desarrollo, pude observar con detalle las destrezas motrices de cada uno, así como su capacidad para trabajar en equipo y brindarse apoyo mutuo. Fue gratificante ver cómo colaboraban entre sí, fomentando la cooperación y el compañerismo.

Sin embargo, noté que algunos niños, especialmente aquellos nacidos a finales de año, mostraban ciertas dificultades y cierto temor en los ejercicios que requerían equilibrio. A pesar de ello, con el estímulo adecuado y la confianza en sus compañeros, lograron completar el circuito con entusiasmo.

Me habría gustado repetir esta actividad en más ocasiones, introduciendo variaciones y reorganizando los equipos para analizar diferentes dinámicas y observar cómo se desenvolvían en distintos contextos. De este modo, se podría evaluar con mayor profundidad su evolución y adaptación a los desafíos propuestos. No obstante, en términos generales, la actividad fue un éxito, generando un ambiente motivador y participativo en el grupo.

En la tercera sesión, la primera actividad se desarrolló de manera similar a la del relato de la ardilla. No obstante, en esta ocasión, surgieron algunas dificultades adicionales, ya que el ejercicio se llevó a cabo en grupos, lo que inicialmente dificultó la coordinación

entre los participantes. En un primer intento, los niños no lograron compenetrarse del todo, lo que generó cierta confusión en la ejecución de la tarea.

Además, uno de los alumnos mostró dificultades para trabajar en equipo, lo que requirió que realizara algunas modificaciones en la dinámica para facilitar su integración y garantizar su participación. A pesar de estos pequeños contratiempos, con orientación y apoyo, la actividad pudo completarse satisfactoriamente.

Por otro lado, la actividad de *Simón Dice* se desarrolló de manera impecable. Me sorprendí gratamente que todos comprendieran a la perfección que solo debían moverse cuando escuchaban la frase clave, lo que demostró su capacidad de atención y su agilidad para seguir instrucciones. Apenas se producen errores, lo que reflejaba un alto nivel de concentración y una excelente predisposición por parte del grupo.

Me habría gustado aprovechar esta dinámica en futuras sesiones con variaciones en las consignas para seguir trabajando la escucha activa y la rapidez de respuesta, ya que considero que fue una actividad muy efectiva y motivadora para los niños.

Para concluir, en la última sesión llevamos a cabo la actividad del *juego de las estatuas*, una dinámica que resultó sumamente entretenida y estimulante para los niños. Fue interesante observar cómo se desplazaban por el espacio al ritmo de las distintas melodías, adaptando sus movimientos a los cambios musicales con entusiasmo y energía.

Sin embargo, cuando llegaba el momento de detenerse y quedarse inmóviles, algunos tardaban más en reaccionar, lo que generaba ciertos momentos de confusión. Además, a varios de ellos les resultaba difícil mantenerse completamente quietos, ya que las risas y gestos espontáneos de algunos compañeros provocaban distracciones en el grupo. A pesar de ello, esta situación no afectó el desarrollo general de la actividad, sino que agregó un componente lúdico y natural propio de su edad.

Me habría gustado repetir este juego en más ocasiones, introduciendo variaciones como cambios de ritmo más bruscos o nuevas reglas que desafiaran aún más su capacidad de reacción y control corporal. En términos generales, fue una experiencia positiva que no solo fomentó la coordinación y la escucha activa, sino que también fortaleció la interacción entre los niños, promoviendo la diversión y el aprendizaje a través del movimiento.

7. Conclusiones

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) ha evidenciado la importancia de inculcar hábitos saludables desde la infancia, destacando el papel fundamental que desempeñan la alimentación adecuada y la actividad física en el desarrollo integral de los niños. La adquisición de estos hábitos en edades tempranas influye significativamente en la salud futura, por lo que se ha diseñado e implementado una estrategia educativa basada en metodologías activas para fomentar estilos de vida saludables en la etapa de Educación Infantil.

A lo largo de la intervención realizada, se observó un impacto positivo en el alumnado, reflejado tanto en su conocimiento sobre hábitos saludables como en su participación activa en las actividades propuestas. En el ámbito de la alimentación, los niños mostraron avances significativos en la identificación y estructuración de menús equilibrados, así como una mayor predisposición a probar nuevos alimentos. En cuanto a la actividad física, se evidenció una mejora en la coordinación motriz y un aumento en la motivación para participar en ejercicios dinámicos.

Las situaciones de aprendizaje implementadas han permitido confirmar la efectividad de metodologías activas en la enseñanza de hábitos saludables. A través de estrategias como la narración de cuentos, el aprendizaje lúdico y la implicación familiar en el proceso educativo, se ha fomentado no solo la adquisición de conocimientos, sino también el pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas sobre nutrición y ejercicio. La evaluación de las actividades, mediante herramientas como la observación directa y un escape room digital, ha facilitado una valoración más precisa del progreso de los niños, permitiendo adaptar las estrategias pedagógicas según sus necesidades.

Fomentar hábitos saludables desde la primera infancia es esencial para garantizar un desarrollo óptimo y establecer las bases de un estilo de vida equilibrado a lo largo del tiempo. Tanto la alimentación como la actividad física constituyen pilares fundamentales para el bienestar físico, cognitivo y emocional de los niños, por lo que su promoción debe ser un objetivo compartido entre la escuela, la familia y la comunidad. La educación nutricional temprana, la implicación activa de los niños en la elección y preparación de los alimentos y la creación de entornos favorables para la práctica del ejercicio resultan estrategias clave para consolidar estos hábitos.

En este sentido, la colaboración entre educadores, familias y profesionales de la salud es crucial para el diseño e implementación de programas sostenibles que refuercen la integración de la nutrición y la actividad física en la vida diaria de los niños. Solo a través de un enfoque multidisciplinario y coherente, que combine educación, apoyo familiar y estrategias profesionales, podremos garantizar que las futuras generaciones crezcan con los conocimientos y hábitos necesarios para disfrutar de una vida plena, activa y saludable.

En conclusión, tanto la nutrición como la actividad física deben integrarse de manera fluida en las actividades diarias de los niños, trabajando de manera conjunta para garantizar un desarrollo armónico y equilibrado. Solo a través de un enfoque multidisciplinario y coherente, que combina la educación, el apoyo familiar y las estrategias profesionales, podremos asegurar que las futuras generaciones crezcan con los conocimientos y hábitos necesarios para disfrutar de una vida plena, activa y saludable.

8. Bibliografía y Webgrafía

- Bembibre, C. (diciembre, 2009). Definición de Actividad Física. DefinicionABC. Desde <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php>
- Cárcamo Vargas, G. I., & Mena Bastías, C. P. (2006). *Alimentación saludable*. Horizontes Educativos, 11. Universidad del Bío-Bío. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Mack, D. E. (1996). Application of the theories of reasoned action and planned behavior to exercise behavior: A meta-analysis. application des theories de l' action raisonnee et du comportement planifie au comportement pendant l' exercice: Une meta-analyse. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(1), 36-51.
- Casimiro Andújar, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)* [Tesis doctoral, Universidad de Granada].
- Castillo, I., & Balaguer, I. (2001). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Edicions Universitat de Barcelona.
- 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.
- *Fomentando hábitos saludables en la educación infantil | NUTRIPLATO® Nestlé®*. (s. f.). <https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/educacion-habitos-saludables.html>
- García, C. (2023). *TINA DISFRUTA COMIENDO*. Timunmas: Editorial Planeta S.A.
- Gaspar de Matos, M y Sardinha, L (1999). Estilos de vida activos e qualidade de vida. En L. Sardinha, M. Gaspar de Matos y I. Loureiro (Eds.), *Promocao de saúde. Modelos e práticas de intervencao nos âmbitos da actividade física, nutricao e tabagismo* (pp. 162-181). Lisboa: Facultad de Motricidad Humana.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Healthychildren (2021). 11 maneras para motivar a su hijo a que se mantenga físicamente activo. Desde

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthyliving/fitness/Paginas/encouraging-your-child-to-be-physically-active.aspx>

- Hudgson, J., et al. (1995). *Actividad física, salud y calidad de vida*. Universidad de Murcia.
- Iglesias. MJ. (2021). *La alimentación en Educación Infantil: propuesta de intervención*. (Trabajo de fin de grado). Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/110115/files/TAZ-TFG-2021-4655.pdf>
- López. A. (2017). *PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL CON UN ENFOQUE GLOBALIZADO*. (Trabajo de fin de grado) Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/24172/TFG-B.1005.pdf;sequence=1>
- Monreal, V. (2015). *Cuentos cortos para comer de todo*. Bruño.
- Museo de la Infancia. (2021, 3 de agosto). *La importancia de la actividad física para los niños*. CMOSC. (s. f.). https://w_cmosc.o/es/el-i-de-fis-C.A-tenedor
- Noriega, B. (2023). *Emma y los dulces: Aprendiendo a comer sano con una aventura deliciosa para ayudar a los niños a entender y valorar la alimentación saludable*. Independently Published.
- OLIVARES S. (1998): *Alimentación Saludable*. Programa de Salud del Adulto. Ministerio de Salud, Chile.
- OMS, Consejo Ejecutivo, (2003): *Prevención integrada de las enfermedades no transmisibles*. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Definición de salud*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades>
- Pedrero Guzmán, M. *Análisis de la Educación Física en la región de Murcia desde la perspectiva psicosocial del alumno*. [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Repositorio institucional. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10784/PedreroGuzman.pdf?sequence=1>
- Perea Quesada, R. (2014). *Promoción y Educación Para la Salud: Tendencias innovadoras*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Prapavessis, H., & Carron, A.V. (1996). The effect of group cohesion on competitive state anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 64-74.

- Prieto, S. (2021). *La alimentación saludable en Educación Infantil*. (Trabajo de fin de grado) Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49063/TFG-G4881.pdf?sequence=4>
- Puig, N. (1998). Individualización, diferencia y calidad de vida en el deporte. Educación Física y Calidad de Vida. En J. Martínez del Castillo (Ed.), *Deporte y Calidad de Vida* (pp. 20-36). Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Red Española de Crianza Saludable (RECS). (2023). *Actividad física y salud en niños de 3 a 6 años: Guía para familias*. <https://reces.es/wpcontent/upl/202/0/ActividadFisicaySal.Guía.pdf>
- Rodríguez, M. (2023). *PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL* (Trabajo de fin de grado. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62112/TFG-G6204.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Robertson, J. (2016). *Educar fuera del aula. Trucos y recursos para ayudar a los docentes a enseñar al aire libre* (S. Cáliz, Ed.). SM.
- SALINAS, J (2003): Una estrategia para la actividad física. Revista Nutrición XXI, Número 9, Enero/Febrero 2003.
- Sardinha, L. (1999). *Exercício, saúde e aptidão metabólica*. En L. Sardinha, M. Gaspar de Matos y I. Loureiro (Eds.), *Promocao da saúde. Modelos e práticas de intervencao nos âmbitos da actividade física, nutricao e tabagismo* (pp. 85-121). Lisboa: Facultad de Motricidad Humana.
- *Sembrando Hábitos Saludables: Nutrición en la Primera Infancia*. (2024, 26 agosto). <https://www.kinderup.es/blog/post/promoviendo-una-nutricion-saludable-desde-la-primera-infancia>
- Shephard, R. J. (1984). *Fitness and Health*. Toronto: Human Kinetics.
- Vaca Escribano, M. J. (2005). Lecciones de psicomotricidad en Educación Infantil: los primeros pasos de la Educación Física Escolar. En N. J. Bores (Coord.), *La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal* (pp.15-39). Barcelona: INDE publicaciones.
- Vaca, M.J., & Varela, M.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. Barcelona: Graó.
- Wauquiez, S., Barras, N. y Henzi, M. (2021). *La escuela al cielo abierto*. La travesía ediciones. (Les Éditions de la Salamandre, Fundación SILVIVA).

- Weinberg, R. y Gould, D. (1996): Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Ariel Psicología. Barcelona.

9. Anexos

- **Anexo 1.** Torbellino de ideas



- **Anexo 2.** Qué difícil es ser verde



- **Anexo 3.** El arte de comer sano



- **Anexo 4.** El ataque de los huevos duros



- **Anexo 5.** Cada alimento en su lugar



- **Anexo 6.** El Robot nutricionista



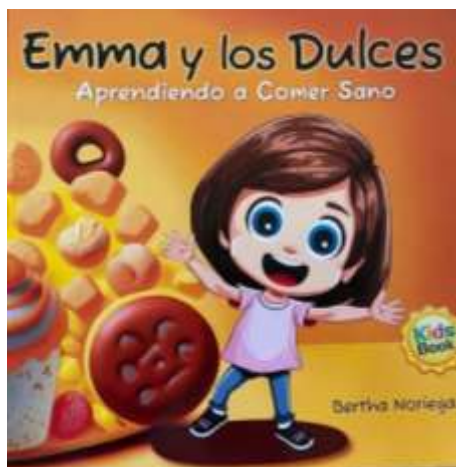
- **Anexo 7.** La tormenta blanca



- **Anexo 8.** Separando lo bueno de lo malo



- **Anexo 9.** Emma y los Dulces



- Anexo 10. Bingo saludable



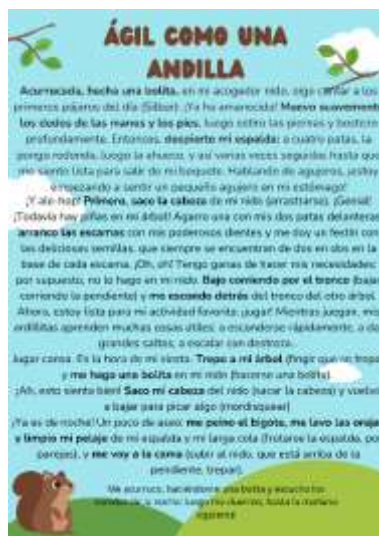
- Anexo 11. Pirámide



- Anexo 12. Figuras



- Anexo 13. Ágil como una ardilla



- Anexo 14. Enjambre de abejas

