



**Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

**GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**CURSO 2024/2025**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**HÁBITOS SALUDABLES EN LA ETAPA DE  
EDUCACIÓN INFANTIL**

**Marta Molpeceres Sanz**

Tutelado por Roberto Reinoso Tapia

28 de enero de 2025

## **Resumen**

El objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado es diseñar e implementar una propuesta de intervención educativa sobre los hábitos saludables en la etapa de Educación Infantil. Dicha propuesta está destinada a que los alumnos de esta etapa comprendan la importancia del desarrollo físico saludable, la prevención de enfermedades, la necesidad de una alimentación balanceada y el fomento de la autonomía y la responsabilidad, además de establecer unos hábitos para la vida, fomentando una actitud positiva ante el bienestar integral.

Con las actividades que se llevarán a cabo se le enseñará al alumnado a cuidar su cuerpo y su mente desde edades muy tempranas, lo que supone una inversión tanto en su futuro como en el de la sociedad.

## **Palabras clave**

Educación infantil; Hábitos saludables; Alimentación saludable; Autonomía; Sociedad.

## **Abstract**

The main objective of this Final Degree Project is to design and implement an educational intervention proposal on healthy habits in early childhood education. This proposal is intended for students at this stage to understand the importance of healthy physical development, disease prevention, the need for a balanced diet and the promotion of autonomy and responsibility, in addition to establishing habits for life, promoting a positive attitude towards overall welfare.

With the activities that will be carried out, students will be taught to take care of their body and mind from a very early age, which is an investment in their future as well as in that of society.

## **Keywords**

Early childhood education, Healthy habits; Healthy food; Autonomy; Society

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>3. OBJETIVOS.....</b>	<b>11</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>12</b>
<b>4.1. Hábitos saludables.....</b>	<b>12</b>
<b>4.2. Alimentación saludable .....</b>	<b>13</b>
<b>4.3. Ejercicio físico.....</b>	<b>14</b>
<b>4.4. Higiene .....</b>	<b>15</b>
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>18</b>
<b>5.1. Presentación y contextualización.....</b>	<b>18</b>
<b>5.2. Tema y justificación.....</b>	<b>19</b>
<b>5.3. Fundamentación curricular.....</b>	<b>20</b>
<b>5.4. Metodología y organización del alumnado y agrupamientos .....</b>	<b>27</b>
<b>5.5. Temporalización y organización del espacio.....</b>	<b>28</b>
<b>5.6. Descripción de las actividades .....</b>	<b>29</b>
<b>5.7. Propuestas de continuidad.....</b>	<b>44</b>
<b>5.8. Evaluación y análisis de los resultados.....</b>	<b>49</b>
<b>5.9. DUA .....</b>	<b>52</b>
<b>6. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA .....</b>	<b>54</b>
<b>7. CONCLUSIÓN.....</b>	<b>56</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>58</b>
<b>9. ANEXOS .....</b>	<b>63</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

*“La calidad de vida y la salud en la edad adulta dependen de hábitos adoptados desde los primeros años de vida”*

(*Bagordo et al., 2017*)

Los cambios sociales afectan directamente en nuestro estilo de vida, generando en muchas ocasiones, factores de riesgo para nuestra salud. Son muchos los autores que defienden la importancia de la educación de los hábitos saludables desde muy pequeños. Sin embargo, este cambio, no puede producirse solo desde la escuela, los niños deben estar acompañados en todo este proceso por sus familias. La implicación de la familia es fundamental para inculcar al proceso educativo de sus hijos unos valores que promuevan un desarrollo integral y unos estilos de vida saludables (Montesinos, 2012).

Es por eso por lo que los docentes, debemos aprovechar esta etapa educativa inicial (Educación Infantil, de 0-6 años) donde las familias muestran una mayor preocupación por la alimentación, higiene y ejercicio de sus hijos, para realizar actividades y concienciar desde la escuela (Gomáriz et al., 2008).

Toda esta implicación necesaria por parte de las familias y la consecución de los objetivos propuestos desde el colegio va a depender mucho del entorno socioeconómico del niño (Pàmies-Rovira et al., 2016) o del nivel de estudios de las familias (Fajardo-Bullón et al., 2017), ya que ambos, son factores que condicionan el proceso de enseñanza aprendizaje, sin olvidarnos del entorno familiar y las características sociodemográficas.

Hoy en día es necesario acabar con los hábitos sedentarios, con el uso excesivo de dispositivos móviles, la mala alimentación y la falta de higiene. Esto debe hacerse frente de manera conjunta desde casa y desde la escuela. Es por ello, por lo que el objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es la concienciación de los más pequeños sobre la consecución de un estilo de vida saludable, llevado a cabo desde la escuela, poniendo en marcha una propuesta basada en las ideas mencionadas anteriormente.

Las siguientes páginas recogen la propuesta titulada “Mi cuerpo, mi tesoro”, compuesta por una serie de actividades que se llevarán a cabo durante una semana determinada (“semana saludable”) en un aula de Educación Infantil con el objetivo de acercar a los alumnos a ideas sencillas y básicas sobre el cuidado del cuerpo, concretamente, la alimentación balanceada, la higiene corporal y el ejercicio físico.

Mediante estas actividades, se ha querido observar y recoger información sobre cual han sido sus conocimientos previos y comportamientos a lo largo de la semana, así como su interés por la propuesta.

Además de la puesta en práctica de las actividades con sus imágenes y evaluaciones correspondientes, a lo largo de este documento se recogerá un planteamiento extenso sobre la justificación de la temática, objetivos que queremos alcanzar, fundamentación teórica y curricular, metodología empleada, temporalización y conclusiones pertinentes.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Según la Encuesta Nacional de Salud de España del 2017 (ENSE, 2017), cerca de 8 de cada 10 personas creen que su estado de salud es bueno, ¿Pero realmente es así?

Este estudio reveló que los principales problemas crónicos de salud son el colesterol alto, la hipertensión, la salud mental, el dolor lumbar, la artrosis, la diabetes y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

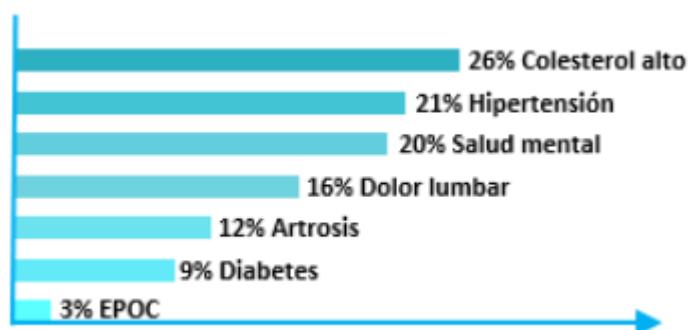


Figura 1. Principales problemas crónicos de salud. Fuente: ENSE

La obesidad representa en nuestro país un problema muy importante afectando al 16% de los adultos y al 10% de la población infantil, lo que evidencia la necesidad de promover estilos de vida saludables desde edades muy tempranas.

Si hablamos de la alimentación, el 68% de las personas consume fruta diariamente y el 47% incluye verduras y hortalizas en su dieta, lo que supone, de manera general, una falta de nutrición equilibrada.

Algo también muy preocupante es que el 36% de las personas no realiza ningún tipo de actividad física en su vida diaria, lo que aumenta el riesgo de enfermedades que se relacionan con el sedentarismo.

El consumo de sustancias nocivas está a la orden del día, el 20% de las personas fuma todos los días, el 35% consume alcohol todas las semanas, un 13% ha consumido cannabis y un 3% cocaína en los últimos 12 meses.

Estos datos son muy preocupantes y hacen reflexionar sobre la necesidad de actuación y promoción de la consecución de un estilo de vida saludable en nuestro país.

Teniendo en cuenta que los datos anteriores han sido recogidos a nivel nacional en el año 2017, he decidido contrastar esta información con datos más actuales, para ello he utilizado un artículo de la Revista Española de Salud Pública (Robledo de Dios et al., 2023), donde se explica cómo la obesidad infanto-juvenil, tema que como docentes nos repercute, sigue suponiendo un verdadero reto de salud pública a día de hoy. El objetivo de este artículo fue explorar y comprender las percepciones de la población adolescente sobre la alimentación y hábitos saludables, realizando un estudio cualitativo a alumnos de entre doce y catorce años de cuatro institutos diferentes.

Si comparamos los datos recogidos en el año 2017 por la ENSE con los recogidos en este estudio podemos observar como la obesidad sigue siendo un verdadero reto para la salud pública tanto en España, como en el resto de Europa. Si en el año 2017 la obesidad infantil suponía un 10% de la población, en el año 2023 aumenta a un 17,3% en niños y niñas de entre seis y nueve años. Lo mismo pasa con los adolescentes, existe un 17,5% de adolescentes con exceso de peso, siendo mayor en chicos que en chicas.

Este estudio permite contrastar la información expuesta, evidenciando los porcentajes tan preocupantes que se han recogido a lo largo de los años, llegando así a conclusiones como el consumo excesivo de azúcar (chucherías y refrescos) y comida rápida en jóvenes y adolescentes.

Algo positivo es que, en concreto estos adolescentes, en su mayoría sí realizaban ejercicio físico, no obstante, el problema de la escasez de alimentación balanceada sigue presente. Culpan de esta situación al nivel socioeconómico, la falta de tiempo y la presión social (Muñoz-Galiano et al., 2021).

La realización de cualquier tipo de práctica deportiva está directamente relacionada con el bienestar y los estilos de vida saludables, así como la mejora de la salud y la calidad de vida (Landi et al., 2007; Rebollo, 2008).

La práctica de actividad física realizada de manera regular aporta toda una serie de beneficios para la salud de las personas mayores (Montoya, 2005), pero como hemos venido observando, el sedentarismo y la mala alimentación es el principal responsable de la ganancia de peso y enfermedades en nuestro país, y comienza a edades cada vez más tempranas, suponiendo un problema mayor cuando estas personas se encuentran en sus últimos años de vida, impidiéndoles tener autonomía y generando numerosas enfermedades que se podrían haber evitado con cambios saludables en la alimentación, el ejercicio, la higiene y el sueño.

Una vez recogida toda esta información y porcentajes sobre los hábitos saludables en España, toca reflexionar sobre la elección de “Los hábitos saludables en la etapa de la Educación Infantil” como tema principal de este presente Trabajo de Fin de Grado.

Debido a esta realidad he decidido escoger este tema ya que considero que como se ha podido observar con los datos recogidos, es fundamental fomentar hábitos saludables desde edades muy tempranas, ya que problemas como la falta de ejercicio físico y obesidad están en aumento en España.

Es por ello por lo que pienso que la Educación Infantil es una etapa clave para inculcar en los niños bases sólidas para que comiencen un estilo de vida saludable, evitando así problemas futuros como los que estamos experimentando actualmente.

En la etapa de Educación Infantil los niños adquieren valores que perdurarán a lo largo de su vida, desarrollando patrones de comportamiento que influyen directamente en su salud. Por lo tanto, pienso que tratar esta temática desde un punto de vista educativo puede ser muy favorable para los más pequeños.

También creo que la puesta en práctica de actividades en el aula relacionados con la vida saludable puede hacer que las propias familias de los niños tomen conciencia de la situación al ver a sus hijos volcados con la problemática, motivando así no solo a los alumnos en la jornada escolar, sino también a su núcleo familiar cuando estos les cuenten que han hecho en el colegio durante esa mañana.

En resumen, el propósito de este trabajo es contribuir al bienestar integral de los niños a largo plazo y a la consecución de una sociedad más sana. Al enfocarme en este tema, mi intención es hacer referencia a la importancia de la Educación Infantil como instrumento para luchar contra grandes problemas y aportar mi granito de arena en esta situación, además de promover el autocuidado desde la primera infancia.

### **3. OBJETIVOS**

Con la realización de este trabajo se pretende alcanzar una serie de objetivos concretos. Para ello, a continuación, expondré tanto los objetivos generales como los objetivos específicos.

*Objetivos generales:*

- Demostrar que he adquirido o desarrollado las competencias, generales y específicas, asociadas a la titulación (ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil), y también, demostrar que he conseguido los objetivos establecidos del título (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, artículo 14).
- Promover la adquisición de hábitos saludables en la etapa de Educación Infantil desarrollando actividades enfocadas al ejercicio físico, la alimentación balanceada y la higiene.
- Evaluar el impacto de las actividades realizadas en el aula sobre los hábitos saludables.
- Sensibilizar a las familias y la comunidad educativa sobre la importancia de los hábitos saludables en la etapa de la Educación Infantil.

*Objetivos específicos:*

- Enseñar principios básicos de una alimentación saludable
- Analizar los conocimientos previos de los niños que componen el aula
- Concienciar sobre cambios necesarios en el comportamiento de los niños en relación con el ejercicio físico y la higiene corporal.
- Valorar la comprensión de los niños sobre la importancia de una alimentación balanceada usando actividades concretas.
- Organizar talleres informativos para padres sobre la importancia de los hábitos saludables en la vida de sus hijos.
- Fomentar la participación activa de las familias para que los niños puedan consolidar lo aprendido en el aula.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1. Hábitos saludables**

Los hábitos saludables son las conductas y comportamientos que una persona introduce en su vida diaria para mantener o mejorar su salud emocional, física y mental (Pérez y Nehuén, 2024).

Los ejemplos de hábitos saludables más comunes son la alimentación balanceada, alimentos variados de elevada calidad, los cuales ayudan a elevar el nivel de energía para mejorar el rendimiento físico y mental en nuestro día a día (Echeverri, 2023), la actividad física, es decir aquel movimiento del cuerpo que genera un gasto de energía, la higiene personal, o lo que es lo mismo, la forma en la que cuidas tu cuerpo (baño, cepillado de dientes, manos...) y el sueño reparador con recomendación de entre 7 y 9 horas por noche.

No obstante, no podemos olvidarnos de hábitos saludables de los que se habla menos, como la prevención del estrés, los chequeos médicos periódicos, el detox digital, es decir, reducir el uso de dispositivos electrónicos y redes sociales, el tiempo al aire libre, las relaciones sociales saludables, diferentes tipos de terapias (risoterapia, hidroterapia, terapia con animales, etc.).

San Mauro et al., (2015), en su artículo “Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar” reportan que el sobrepeso y la obesidad alcanzan una alta aparición entre niños y adolescentes en países desarrollados. Para evitar esta situación, estos autores citan que el consumo regular de frutas y hortalizas, la actividad física y algo tan sencillo como el consumo de un desayuno saludable, podrían servir como métodos de actuación ante esta problemática.

Existe una evidencia científica que asegura que la falta de actividad física en la etapa infantil y adolescente suele alargarse hasta la edad adulta. La edad escolar y la adolescencia, se consideran unas etapas cruciales para la configuración de los hábitos saludables que persistirán en etapas posteriores, tanto en la edad adulta como en la senectud (San Mauro et al., 2015).

#### **4.2. Alimentación saludable**

Un estudio realizado en Venezuela revela que tras una exploración en la alimentación que consumen los niños con edades comprendidas entre 3 y 6 años, existía un alto consumo del grupo grasas y aceites vegetales, lo que conocemos como “fritos” y el grupo de azúcar representados sobre todo por las golosinas y chucherías (González-Bavera et al., 2018).

Lo mismo lleva pasando en España durante mucho tiempo, donde según el artículo “Evolución y características de la alimentación fuera del hogar y del consumo de alimentos procesados en España” (Rama, 1977), todos los productos alimenticios que la gente consumía sufrían algún tipo de procesamiento, incluidos los productos simples como pueden ser el arroz y las legumbres. Observó como hace ya muchos años, existían frutas, hortalizas y carnes transformadas, pescado en conserva y platos preparados. Este artículo tiene ya 48 años, pero ¿Con el paso del tiempo se habrá reducido ese consumo o por el contrario habrá aumentado?

La situación en España no ha hecho más que empeorar, hoy en día, desgraciadamente, los niños son los que más cantidad de alimentos ultraprocesados incluyen en su dieta. Estos alimentos llevan una gran cantidad de azúcares, haciendo que se conviertan en adictivos y dificultando su reducción a largo plazo (Cabrera, 2024).

En estos últimos años el ritmo de vida es mucho más acelerado, la gente va con prisa a todos los sitios y no prestan atención a aspectos importantes para la salud como es seguir una buena alimentación.

Lo que se considera ideal y beneficioso para las personas, comenzando en la etapa infantil, es seguir rigurosamente lo que se conoce como “Dieta mediterránea”, así lo considera la UNESCO, que inscribió la dieta Mediterránea como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (Medina, 2018)

Según el artículo “Beneficios de la dieta mediterránea y la actividad física en adolescentes” publicado en el año 2023, la dieta Mediterránea es reconocida por un alto consumo de aceite de oliva, verduras, frutas, legumbres, cereales, frutos secos, pescados, lácteos bajos en grasa, con

alto contenido en antioxidantes, micronutrientes, fibra y ácidos grasos esenciales (Cebrián Macilla et al., 2023). Por supuesto, la dieta mediterránea reniega del consumo de los alimentos que venimos comentando anteriormente, procesados y dulces, alcohol y tabaco. Este tipo de dieta es muy común en España, aunque se ha ido extendiendo a otros países.

Para que las personas tengan una vida plena y autónoma, desde edades tempranas deberán combinar esta alimentación saludable con el ejercicio físico y otros hábitos saludables que han sido explicados anteriormente.

#### **4.3. Ejercicio físico**

El ejercicio físico, se define como cualquier movimiento corporal que produce el sistema locomotor por contracción y relajación de la musculatura y que supone un consumo de energía. (Cordero et al., 2014).

Se recomienda que para prevenir y tratar los principales factores de riesgo cardiovasculares como pueden ser la diabetes o la hipertensión, las personas realicemos como mínimo 30 minutos al día de ejercicio, cinco días a la semana (Bayego, 2011). El cuerpo humano, no solo está preparado para moverse, si no que tiene la necesidad de hacerlo (Escalante, 2011). Pero, a pesar de esta necesidad, ¿Las personas hoy en día practican actividad física a diario?

La práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, especialmente en niños (Lobstein et al., 2004). Estos bajos niveles de práctica de actividad física, conllevan a la aparición del sedentarismo, y unido a ello a malos hábitos alimentarios y patologías problemáticas.

Las personas adultas de entre 18 y 64 años deberían realizar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física y los mayores de 65 deberían realizar como mínimo tres veces a la semana actividades que fortalezcan su equilibrio para prevenir caídas aparatosas.

Los niños de entre 5 y 17 años deberían realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, sobre todo actividad aeróbica. También se recomienda la práctica de actividades deportivas durante tres días a la semana, lo que generalmente conocemos como actividades extraescolares de carácter deportivo (Escalante, 2011). Estas son las recomendaciones que se le sugieren a la población, pero ¿Es común la realización de estas prácticas? ¿Y en niños?

Como se viene explicando a lo largo del documento, la situación es preocupante tanto en adultos como en niños. Éstos, por naturaleza tienden a moverse, jugar y se mantienen siempre bastante activos, pero a medida que se acercan a la pubertad se hacen cada vez más sedentarios convirtiéndose en adultos faltos de ejercicio físico. También se ha podido observar cómo los niños hacen más ejercicio que las niñas durante todos los años de su juventud.

Algo de lo que también se habla en un interesante artículo titulado “Actividad física en niños españoles: Factores asociados y evolución 2003-2006” (Casado Pérez et al., 2009) es de cómo el nivel socioeconómico afecta directamente en los hábitos saludables de toda la familia. Se ha demostrado que las familias que poseen un nivel socioeconómico bajo, y que carecen de estudios superiores, presentan una mala relación con el deporte y el ejercicio físico, proyectando esa situación en sus hijos y haciendo que sean menos activos físicamente. Pasa lo contrario en aquellas familias que poseen niveles de educación universitarios, cuyos hijos, por norma general, suelen estar más relacionados con los hábitos saludables.

Aunque aun la problemática no esté resuelta, ya que a día de hoy existe mucho sedentarismo y enfermedades generadas por ello, debemos ser positivos y confiar en que con el paso de los años se vaya observando un ascenso significativo en la actividad física, pero aún queda mucho que trabajar y concienciar.

#### **4.4. Higiene**

Como bien sabemos, la higiene tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a riesgos del ambiente y del propio individuo (Martín, 2004). Se trata del aseo,

limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Dentro de la higiene personal podríamos hablar del aseo personal, la higiene bucal, el vestuario, la postura, el sueño, la respiración, etc.

En el artículo “Higienismo y educación en España entre los siglos XIX-XX” Juan Luis Gómez Gutiérrez (2022), nos explica cómo durante el último tercio del siglo XIX y primero del XX, existe un auge en el movimiento higienista. Este movimiento va dirigido a toda la población, ya que era muy necesario hacer conciencia del problema, pero, especialmente se centró mucho en el higienismo infantil y educativo haciendo énfasis en la mejora de las condiciones de la vida escolar.

Actualmente la salud es algo esencial en la vida del ser humano, por ello existen muchos programas de concienciación que fomentan el lavado de manos, la higiene del cabello, la higiene bucal y corporal, sobre todo en los hospitales y escuelas, con el fin de prevenir enfermedades contagiosas (Martínez, 2024).

Como población debemos ser muy cautelosos con nuestra higiene ya que tenemos recursos para ello. Hoy en día, en mayor o menor medida, la mayor parte de la sociedad tiene la capacidad de mantener un aseo y cuidado permanente de su cuerpo. Las personas adultas son conscientes de la necesidad de asearse y mantener una higiene personal óptima, pero ¿qué pasa con los niños? ¿Ellos también son conscientes de ello?

Las personas hasta que no llegamos a una edad determinada no somos conscientes de la importancia que tiene la higiene personal. Cuando los niños comienzan su educación en la etapa de secundaria suelen controlar ya bien la situación, aunque eso va también muy ligado a patrones familiares y a rasgos personales.

En la etapa de la Educación Infantil, por supuesto no son conscientes de cuando deben por ejemplo ducharse o lavarse las manos, sino que lo incluyen en su día a día como rutina sin tener un porqué y siempre acompañados de sus padres que son los encargados de su higiene.

El periodo de la niñez es la época más peligrosa para la salud, ya que los niños pasan la mayor parte de su día en la escuela en contacto con otros niños y “solos ante el peligro” (Gómez Gutiérrez, 2022). Las maestras siempre deben estar pendientes de lo que hacen sus alumnos, no

obstante, es una etapa en la que comienzan a ser autónomos y tienden a tener conductas que no cumplen con las medidas higiénicas, como puede ser llevarse las manos a la boca después de haber estado jugando, o chupar juguetes del aula que han podido tocar o chupar otros niños previamente, no lavarse en condiciones las manos, toser sin cubrirse la boca, etc.

Para que los niños que se encuentran en la etapa de la Educación Infantil empiecen a adentrarse en el mundo de la higiene, necesitan tener referentes que les muestren la importancia que ello tiene, como pueden ser sus familias y sus profesores.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1. Presentación y contextualización**

La siguiente propuesta didáctica está destinada a niños y niñas que se encuentran en el primer curso del segundo ciclo de Educación Infantil del colegio Santa María La Real de Huelgas, en Valladolid.

El colegio Sta. M.<sup>a</sup> la Real de Huelgas cuenta con aproximadamente 604 alumnos, se encuentra situado en la calle Las Huelgas, nº19 y se trata de un barrio muy céntrico, cuya población es de origen urbano.

Es un centro de titularidad privada y en él se imparten los niveles de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria (dos líneas de cada nivel). Es de carácter confesionalmente católico con ideario basado en las normas de la orden cisterciense.

El grupo de alumnos anteriormente mencionado está formado por 10 niños, 5 niñas y 5 niñas de tres años. En comparación con otros años son muy pocos niños, lo que facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje, no obstante, aunque a priori parece un grupo bastante homogéneo existe alguna que otra dificultad con algún niño concreto.

De los 10 niños que componen el aula, 5 presentan problemas que afectan en determinados momentos al ritmo de la clase y que son acompañados de un maestro especializado dos días a la semana:

- Alumno 1: Presenta problemas en el lenguaje
- Alumno 2: Presenta problemas en el lenguaje y acude al logopeda semanalmente por ello.
- Alumno 3: No comprende del todo el castellano y además comenzó el curso con pañal, el cual, afortunadamente fue muy fácil de retirar, ya que es un niño muy resolutivo y autónomo, pero el problema del idioma hace que no comprenda en numerosas ocasiones las normas o actividades que realizamos.

- Alumno 4: Carece de autonomía y se frustra ante situaciones nuevas para él debido a que en su casa le ayudan en todo, no permitiéndole superar retos del día a día. También comenzó el curso con pañal, pero fue bastante fácil su retirada.
- Alumno 5: Le cuesta comprender normas sencillas y comete continuamente ecolalias. A pesar de estas dificultades, es un niño que muestra interés e iniciativa, aunque le cuesta mucho prestar atención en momentos que se requiere.

En general, es un buen grupo, no obstante, la puesta en práctica de estas actividades son todo un reto ya que en determinados momentos del día los niños se muestran dispersos y les cuesta prestar atención a las explicaciones.

## 5.2. Tema y justificación

Teniendo en cuenta las características y necesidades de cada uno de los niños que componen la clase, la propuesta que se ha diseñado, con la finalidad de aportar información y aprendizajes nuevos, tendrá como título “MI CUERPO, MI TESORO”.

Esta propuesta recogerá actividades con una temática común, que, en este caso, se trata de los hábitos saludables en la etapa de la Educación Infantil, un tema que considero interesante y que escogí porque me parece una problemática presente en nuestros días y vi que tenía potencial para trabajarla en el aula a través de actividades divertidas y llamativas para los niños.

Mi intención con esta propuesta no es que los niños aprendan infinitos conceptos sobre los hábitos saludables, ya que no es posible debido a su corta edad, si no que conozcan aspectos básicos que les hagan interesarse por ello, centrándome sobre todo en los conceptos saludable/no saludable, ideas importantes sobre la higiene y que empiecen a familiarizarse con el ejercicio físico.

Para poner en marcha esta situación de aprendizaje lo que hice fue crear una motivación muy sencilla. Cuando llevé a cabo la primera actividad relacionada con la temática (un cuento cuyo protagonista era un brócoli muy valiente) expliqué a los niños que cada día ese brócoli valiente

iba a crear unas actividades muy divertidas que dejaría en el colegio por las noches para que nosotros pudiéramos aprender algo interesante cada día.

Para los adultos puede llegar a parecer algo sin sentido y poco motivante, pero para ellos era muy especial llegar al colegio y preguntar cada día cual era la sorpresa que el brócoli valiente nos había dejado en el colegio. Esa motivación sirvió de hilo conductor para el resto de las actividades de nuestra semana saludable.

En todo momento, la situación de aprendizaje que se presentará a continuación estará enfocada a lo expuesto en el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil y el 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.

### **5.3. Fundamentación curricular**

#### ***5.3.1 Objetivos de la etapa***

La etapa de Educación Infantil fomentará que los niños sean capaces de adquirir capacidades que favorezcan su desarrollo integral.

En este apartado, se expondrán una serie de objetivos generales de etapa que se pretenderán conseguir con la propuesta didáctica “Mi cuerpo, mi tesoro”.

Por supuesto, los objetivos parten de lo que se especifica en el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil y el 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.

Los objetivos de etapa en los que se hará más énfasis son 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
- Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.
- 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.

### **5.3.2 Competencias clave**

Es necesario que los alumnos adquieran el nivel de desarrollo de las competencias clave pertenecientes a la etapa. Para la propuesta didáctica, se trabajarán de forma más concreta las siguientes:

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

### **5.3.3 Competencias específicas**

En este apartado, se hará referencia a las competencias específicas que se encuentran dentro de cada una de las áreas de la etapa.

En este caso, la propuesta didáctica realizada recoge competencias específicas y por lo tanto criterios de evaluación de las tres áreas de etapa, no obstante, hay un área que se trabaja más que los demás y es el caso de el área I, *Crecimiento en armonía*.

## **I. 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.
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.

## **II. 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.

## **III. 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.

### ***5.3.4 Criterios de Evaluación y contenidos***

Cada una de las competencias específicas trabajadas en esta propuesta, dan lugar a los criterios de evaluación y a su vez y muy relacionados, a los contenidos que se abordan durante todas las actividades. En este apartado se procederá a su desglose:

**A) criterios de evaluación:**

**ÁREA I: Crecimiento en armonía**

**Competencia específica nº1:**

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.

Criterios de evaluación:

1.1 Progresar en el conocimiento de su cuerpo reproduciendo acciones y reacciones relacionadas con el equilibrio, la percepción sensorial, el control respiratorio y la coordinación en el movimiento.

1.4 Iniciarse en el uso de diferentes objetos, útiles y herramientas en situaciones de juego y en la realización de tareas cotidianas, mostrando un control progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino.

1.5 Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo reproduciendo acciones del adulto e identificando sus posibilidades.

**Competencia específica nº3**

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.

Criterios de evaluación:

3.1 Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con ayuda de un adulto mostrando una actitud respetuosa.

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

**Competencia específica nº4:**

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.

Criterios de evaluación:

4.4 Reconocer conductas, acciones o situaciones a través del juego simbólico en interacción con sus iguales.

4.8 Nombrar los diferentes oficios y servicios más significativos de la localidad identificando sus elementos.

*Área II : Descubrimiento y exploración del entorno*

**Competencia específica nº1:**

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.

Criterios de evaluación:

1.1. Reconocer relaciones básicas entre los objetos identificando sus cualidades o atributos mostrando curiosidad e interés.

*Área III: Comunicación y representación de la realidad*

**Competencia específica nº3:**

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:

3.5. Explorar las propiedades sonoras del propio cuerpo, diferentes instrumentos, recursos o técnicas, musicalizando situaciones.

**B) Contenidos:**

A continuación, presento todos los contenidos que se trabajan a lo largo de las actividades que componen la propuesta didáctica.

I. CRECIMIENTO EN ARMONÍA

A. El cuerpo y el control progresivo del mismo

- El movimiento: coordinación de movimientos en actividades y desplazamientos (salto, carrera, baile), realización de movimientos de manejo con brazos y manos. Inicio en técnicas de respiración y relajación.
- Destrezas manipulativas e iniciación de las habilidades motrices de carácter fino: pinza
- Control postural en función de las acciones y situaciones
- Iniciarse en la autonomía de la realización de tareas.

B. Desarrollo y equilibrio afectivos

- Habilidades elementales para desarrollar actitudes de escucha y respeto hacia los demás.

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

- Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación y la higiene
- Actividad física.

D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.

- Juego simbólico. Observación e imitación de personas, personajes y situaciones.

Estereotipos

- Oficios habituales: observación e identificación de las distintas profesiones: función, indumentaria e instrumentos relacionados con estas.

## II. DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

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

- Cualidades o atributos elementales de objetos y materiales: color, tamaño, forma (figuras planas), textura y peso. Identificación en elementos próximos a su realidad.
- Cuantificadores básicos contextualizados para expresar cantidades.
- Conteo siguiendo la cadena numérica. Inicio de la recta numérica.
- Nociones espaciales básicas en relación con el propio cuerpo, los objetos y las acciones, tanto en reposo como en movimiento, en espacio real y en espacio gráfico. Arriba-abajo, dentro-fuera, abierto-cerrado, cerca-lejos, delante-detrás, encima-debajo.

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

- Indagación y experimentación en el entorno manifestando diversas actitudes: interés, respeto, curiosidad, imaginación, creatividad y asombro.

## III.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, comunicación de experiencias propias y transmisión de información atendiendo a su individualidad

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

- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno y escuchar activamente

- Lenguaje descriptivo: objetos atendiendo a diferentes características (qué es, para qué sirve).
- Aumento del vocabulario a través de proyectos, conversaciones, situaciones de aprendizaje y textos literarios. Distintas categorías y relaciones semánticas.

#### F. El lenguaje y la expresión musicales

- La canción como herramienta de comunicación, aprendizaje y disfrute en el aula de infantil

### **5.4. Metodología y organización del alumnado y agrupamientos**

Para esta propuesta didáctica concreta titulada “Mi cuerpo, mi tesoro” no se ha utilizado una metodología concreta, sino que se ha optado por combinar varias. Es algo sobre lo que he podido aprender en mis prácticas, ya que las maestras hacían exactamente lo mismo, no se centraban en una sola metodología, sino que utilizaban varias a la vez para desarrollar el proceso enseñanza-aprendizaje en el aula.

Las metodologías que se han combinado para la realización de esta propuesta son aprendizaje cooperativo, aprendizaje basado en el juego (ABJ) y aprendizaje activo y participativo.

López & Acuña (2021) definen aprendizaje cooperativo como un conjunto de métodos de instrucción en los cuales los alumnos, en grupos, aprenden y se ayudan de manera conjunta. Un lema importante relacionado con este aprendizaje es que “uno solo puede alcanzar sus objetivos si los demás consiguen alcanzar los suyos”

La metodología que predomina en esta propuesta es sin duda el ABJ, donde el juego se convierte en una herramienta lúdica, pero también de facilitación, cohesión de grupo y reflexión, contribuyendo al proceso de mejora curricular y relacional (Martín & Pastor, 2020).

Por último, mencionar también el aprendizaje activo y participativo donde a través de la colaboración, reflexión e innovación prepararemos como docentes a los alumnos a que se puedan

enfrentar a diferentes desafíos y a situaciones cambiantes que vivimos día a día (Coapaza Mamani et al., 2024) y que por su puesto también ha sido utilizado en este conjunto de actividades que los niños han recibido con tanto entusiasmo y mostrándose muy participativos.

### **5.5. Temporalización y organización del espacio**

#### NOVIEMBRE DE 2024

Tabla 1. Temporalización de la propuesta didáctica

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>18</b> Act.1 y Act.2	<b>19</b> Act.3	<b>20</b> Act.4	<b>21</b> Act.5 y 6	<b>22</b> Act.7 y 8	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>25</b> Act.9	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>

## 5.6. Descripción de las actividades

Tabla 2. Descripción de la Actividad 1

ACTIVIDAD 1:" El brócoli valiente"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación y la higiene</li> <li>- Repertorio comunicativo, manifestando sentimientos, necesidades, deseos e intereses y comunicación de experiencias propias.</li> <li>- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno y escuchar activamente</li> <li>- Aumento del vocabulario a través de proyectos.</li> <li>- Alimentación saludable</li> <li>- Importancia del ejercicio físico</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar los hábitos saludables</li> <li>- Diferenciar tipos de alimentos</li> <li>- Aprender conceptos básicos de la alimentación</li> <li>- Estimular el gusto por la lectura a través del cuento</li> </ul>
Temporalización	30 minutos
Metodología	En esta actividad como metodología se utilizará el aprendizaje cooperativo
Recursos	<p>Cuento en formato digital de elaboración propia “El Brócoli Valiente”</p> <p>Enlace al cuento digital:</p> <p><a href="https://www.canva.com/design/DAGT26edY90/y4soyFi-3kzgSJvWPNMQ5A/edit?utm_content=DAGT26edY90&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton">https://www.canva.com/design/DAGT26edY90/y4soyFi-3kzgSJvWPNMQ5A/edit?utm_content=DAGT26edY90&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=sharebutton</a></p>
Agrupaciones de alumnos	Gran grupo
Desarrollo	Para introducir las sesiones crearé un cuento sencillo, a través de la página web “CANVA” y usando la página web “BING” para generar las imágenes

	<p>del cuento mediante inteligencia artificial. En este cuento hablaré de los diferentes tipos de alimentos y sobre lo que nos aportan cada uno de ellos. Para que sea más atractivo para los niños, les explicaré que todas las actividades que vamos a realizar sobre los hábitos saludables las creará el protagonista de nuestro cuento, dejándoles así con la intriga de que será lo que preparará exclusivamente para ellos su amigo el Brócoli.</p> <p>Al terminar el cuento, la maestra hará algunas preguntas y apuntes tanto de comprensión lectora, para ver si han estado atentos, como preguntas concretas sobre la temática para poder profundizar más aún.</p> <p>Algunas de las preguntas que realizará la maestra serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quién es el protagonista del cuento y de nuestra semana saludable?</li> <li>• ¿Qué alimentos podemos comer mucho?</li> <li>• ¿Qué alimentos no son tan saludables y podemos comer menos?</li> <li>• ¿La lechuga hace que los niños tengan más o menos energía?</li> <li>• ¿El chocolate hace que los niños tengan más o menos energía?</li> </ul> <p>En esta actividad los aspectos relacionados con la temática general que se trabajan son la alimentación balanceada, la importancia del ejercicio físico y las relaciones sociales saludables. <u>Véase anexo 1.</u></p>
Evaluación	Observación directa

Tabla 3. Descripción de la Actividad 2

ACTIVIDAD 2:" Los alimentos que ricos son"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la alimentación</li> <li>- Aumento del vocabulario a través de canciones.</li> <li>- Alimentación saludable</li> <li>- Expresión musical</li> <li>- Expresión corporal</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar los hábitos saludables</li> <li>- Aprender conceptos básicos de la alimentación</li> <li>- Favorecer la memorización y la comprensión</li> <li>- Fomentar el trabajo en equipo</li> </ul>
Temporalización	15 minutos
Metodología	Para esta actividad la metodología que se utilizará será el ABJ
Agrupaciones de alumnos	Gran grupo
Desarrollo	<p>Para interiorizar conceptos nuevos sobre la alimentación saludable, la maestra enseñó a los alumnos una canción pegadiza y sencilla sobre la temática acompañada de unos pasos sencillos.</p> <p style="text-align: center;">“Los alimentos (los alimentos), que ricos son (que ricos son)            tienen proteínas            tienen vitaminas            para crecer,            para estar sano,            no quedarme como un enano”</p> <p>El aspecto de los hábitos saludables que se trabaja con esta actividad es la alimentación balanceada. <i>Véase anexo 2</i></p>
Evaluación	Observación directa

Tabla 4. Descripción de la Actividad 3

ACTIVIDAD 3:" Descubre qué alimento se esconde"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasificación y asociación de alimentos</li> <li>- Aumento del vocabulario a través de proyectos.</li> <li>- Alimentación saludable</li> <li>- Exploración sensorial</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar los hábitos saludables</li> <li>- Diferenciar tipos de alimentos</li> <li>- Aprender básicos de la alimentación</li> <li>- Potenciar la motricidad fina</li> <li>- Desarrollar la capacidad de observación y exploración</li> </ul>
Temporalización	20 minutos
Metodología	Para esta actividad la metodología que se utilizará será el ABJ
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plato de plástico</li> <li>- Sal de colores (pintada con tiza)</li> <li>- Pinceles</li> <li>- Alimentos plastificados</li> <li>- Tablas de clasificación (saludable/no saludable)</li> </ul>
Agrupaciones de alumnos	Pequeños grupos
Desarrollo	<p>A través de una actividad de descubrimiento, los niños comenzarán a familiarizarse con los alimentos saludables y con los alimentos no saludables. La maestra dividirá a los niños en dos grupos, en esta clase como son diez, los grupos estarán formados por 5 niños cada uno. La maestra antes de comenzar explicará la actividad que consiste en lo siguiente: Se le entregará a cada niño un plato con sal que nos habrá dejado brócoli (pintada de tiza). Debajo de la sal, ocultos, se encuentran unos dibujos de alimentos</p>

	<p>saludables y de alimentos no saludables. Los niños deberán desenterrarlos con un pincel y clasificar los alimentos según a que grupo pertenezcan, para ello tendrán dos plantillas (una plantilla de color verde con los alimentos saludables ocultos sombreados a modo de pista y otra roja con los alimentos no saludables sombreados). Deberán posicionarlos encima a modo de “puzzle”.</p> <p>A medida que los niños encuentren los alimentos le dirán a la profesora su nombre y donde creen que debe clasificarse, es decir, aunque a los niños se les den los alimentos sombreados ya que su edad lo requiere, habrá un momento de reflexión individual con la maestra.</p> <p>En esta actividad el aspecto de los hábitos saludables que se trabaja es la alimentación balanceada. <u>Véase anexo 3</u></p>
Evaluación	Observación directa

Tabla 5. Descripción de la Actividad 4

ACTIVIDAD 4: "Cepíllame los dientes"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos y prácticas sostenibles relacionados con la higiene</li> <li>- Repertorio comunicativo, manifestando sentimientos, necesidades, deseos e intereses y comunicación de experiencias propias.</li> <li>- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno y escuchar activamente</li> <li>- Higiene bucal</li> <li>- Rutinas de cuidado personal</li> <li>- Conocimiento del entorno</li> <li>- Reconocimiento de números</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar los hábitos saludables</li> <li>- Desarrollar la motricidad fina</li> <li>- Aprender conceptos básicos sobre la higiene dental</li> <li>- Fomentar el conteo y la identificación de números</li> </ul>
Temporalización	20 minutos
Metodología	Para esta actividad la metodología que se utilizará será el ABJ
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lámina plastificada con el dibujo de unos dientes</li> <li>- Cepillo de dientes</li> <li>- Rotulador negro</li> <li>- Tarjetas plastificadas con las cantidades</li> </ul>
Agrupaciones de alumnos	Gran Grupo
Desarrollo	<p>Esta actividad se realizará en grupo. La maestra expondrá en el suelo una lámina de una boca abierta mostrando sus dientes “sucios”, alrededor estarán los niños sentados esperando su turno. Esta lámina estará plastificada permitiendo así pintar encima con rotulador. Previamente la</p>

	<p>maestra habrá pintado cada diente con color negro, simulando la suciedad. A los niños se les entregarán unas fichas boca abajo, tendrán que seleccionar una, al darle la vuelta habrá tantos puntos como dientes deba borrar el alumno utilizando el cepillo de dientes que utilizaran como borrador.</p> <p>Previa a la actividad, la maestra hará unas preguntas y reflexiones al respecto, como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quién se lava los dientes todos los días?</li> <li>• ¿Cuántas veces te lavas los dientes?</li> <li>• ¿Lo haces solo o te ayudan tus padres?</li> <li>• ¿Frotas solo los dientes o también tu lengua?</li> <li>• ¿Utilizas pasta de dientes? ¿De qué color es?</li> <li>• ¿Quién se encarga de mirarnos los dientes cuando tenemos algún problema?</li> </ul> <p>En esta actividad el aspecto que trabajamos es la higiene personal. <u>Véase anexo 4.</u></p>
Evaluación	Observación directa

Tabla 6. Descripción de la Actividad 5

ACTIVIDAD 5:" A ver esas manos limpias"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la higiene</li> <li>- Repertorio comunicativo, manifestando sentimientos, necesidades, deseos e intereses y comunicación de experiencias propias.</li> <li>- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno y escuchar activamente</li> <li>- Aumento del vocabulario a través de proyectos.</li> <li>- Higiene personal</li> <li>- Motricidad fina</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar los hábitos saludables del lavado de manos</li> <li>- Estimular el pensamiento científico</li> <li>- Fomentar el aprendizaje a través de la experimentación</li> </ul>
Temporalización	10 minutos
Metodología	Aprendizaje activo y participativo
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bandeja/plato con agua</li> <li>- Pimienta blanca molida</li> <li>- Jabón de platos</li> </ul>
Agrupaciones de alumnos	Gran grupo
Desarrollo	<p>Para que los niños comprendan la importancia de lavarse las manos y para que sirva de introducción para la siguiente actividad, la maestra hará con los niños un experimento.</p> <p>Para ello necesitaremos una bandeja o plato grande con agua donde esparciremos “los gérmenes” (pimienta blanca molida). En un recipiente a parte pondremos jabón de platos y haremos que los niños unten su dedo en el agua para que observen como el jabón repele “los gérmenes”.</p>

	<p>Esta actividad se realizará en gran grupo, e irán experimentando de uno en uno como, si tocan el agua sin haberse echado jabón, los gérmenes se pegan a su dedo, pero sin embargo si untan un poco de jabón, los repele.</p> <p>La maestra utilizará este experimento para reflexionar sobre la importancia del lavado de manos para estar limpios y evitar enfermedades y hará algunas preguntas para conocer los hábitos de sus alumnos, como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuándo os laváis las manos?</li> <li>• ¿Os laváis los manos solos o necesitáis ayuda?</li> <li>• ¿Utilizáis jabón para lavaros las manos?</li> <li>• ¿Y cómo os laváis las manos, frotáis bien los dedos y nudillos?</li> </ul> <p>(Esta última pregunta puede servir también para hacer una breve explicación de cómo deben lavar sus manos correctamente)</p> <p>*El aspecto que se trabaja en esta actividad es la higiene personal. <u>Véase anexo 5.</u></p>
Evaluación	Observación directa

Tabla 7. Descripción de la Actividad 6

ACTIVIDAD 6: "Adiós a los gérmenes"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con la higiene</li> <li>- Repertorio comunicativo, manifestando sentimientos, necesidades, deseos e intereses y comunicación de experiencias propias.</li> <li>- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno y escuchar activamente</li> <li>- Higiene personal</li> <li>- Conteo</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar los hábitos saludables</li> <li>- Reforzar hábitos de la higiene</li> <li>- Favorecer la autonomía en hábitos de higiene personal</li> <li>- Asociar números con cantidades</li> </ul>
Temporalización	20 minutos
Metodología	Para esta actividad la metodología que se utilizará será el ABJ
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una mano plastificada</li> <li>- Pompones de colores</li> <li>- Dado</li> <li>- Pinza</li> </ul>
Agrupaciones de alumnos	Gran grupo
Desarrollo	Después de realizar el experimento donde los niños se concienciarán de la importancia del lavado de manos y sin movernos del sitio, la maestra expondrá en el suelo una mano en un papel plastificado con muchos pompones en sus dedos y palmas. Se les explicará a los niños que eso son los gérmenes que deben retirar. Los niños deberán tirar un dado que les indicará el número de gérmenes que deben retirar, trabajando así la higiene

	<p>personal y el conteo. Para trabajar la motricidad fina y añadir un poco de dificultad los niños pueden coger los gérmenes con una pinza.</p> <p>*El aspecto que se trabaja en esta actividad es la higiene personal. <u>Véase anexo 6.</u></p>
Evaluación	Observación directa

Tabla 8. Descripción de la Actividad 7

ACTIVIDAD 7:" Circuito psicomotricidad"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con el ejercicio físico</li> <li>- Coordinación y equilibrio</li> <li>- Autonomía y confianza en las habilidades de uno mismo</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar los hábitos saludables</li> <li>- Desarrollar la motricidad gruesa</li> <li>- Mejorar el equilibrio y la coordinación</li> <li>- Fomentar el compañerismo</li> </ul>
Temporalización	30 minutos
Metodología	Aprendizaje activo y participativo
Recursos	Material deportivo
Agrupaciones de alumnos	Gran grupo
Desarrollo	<p>En la sala de psicomotricidad que cuenta con mucho material, la maestra realizará un total de dos circuitos con diferentes materiales y obstáculos que los niños deberán ir superando.</p> <p>Serán circuitos sencillos que podrán realizar sin problema, no obstante, si hay alguna parte que les resulta más complicada, la maestra estará a su lado para ayudarles y mostrarles apoyo.</p> <p>Para la explicación de los circuitos los niños estarán sentados observando atentos como la maestra hace el circuito completo para después poder repetirlo ellos solos. Realizarán cada circuito unas cuatro veces cada uno, ya que serán cortos y sencillos.</p> <p>Al terminar los niños podrán jugar de manera libre con el material de la sala.</p>

	*En esta actividad el aspecto relacionado con la temática que trabajamos es el ejercicio físico. <u>Véase anexo 7</u>
Evaluación	Observación directa

Tabla 9. Descripción de la Actividad 8

ACTIVIDAD 8:" Saludo al sol"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos y prácticas sostenibles relacionadas con el ejercicio físico</li> <li>- Coordinación y equilibrio</li> <li>- Conciencia corporal y respiración</li> <li>- Ritmo musical</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar el ejercicio físico</li> <li>- Mejorar la flexibilidad y el equilibrio</li> <li>- Fomentar la relajación</li> </ul>
Temporalización	15 minutos
Metodología	Aprendizaje activo y participativo
Recursos	Canción "Saludo al sol"
Agrupaciones de alumnos	Gran grupo
Desarrollo	<p>Para que los niños se relajen después de los circuitos y el juego libre en la sala de psicomotricidad realizarán una actividad de Yoga titulada "Saludo al sol" donde los niños deberán imitar a la maestra realizando movimientos sencillos pero coordinados al ritmo de una canción pegadiza.</p> <p>Para que los niños realicen de manera correcta las posturas de Yoga de la canción, la maestra les irá explicando y haciendo detenidamente, una vez que los niños ya consigan hacerlo bien se aumentará la velocidad. Además, se animará a los niños a coordinar los movimientos aprendidos con su respiración.</p> <p>*El aspecto que se trabaja con esta actividad es la importancia del ejercicio físico. <u>Véase anexo 8</u></p>
Evaluación	Observación directa

Tabla 10. Descripción de la Actividad 9

ACTIVIDAD 9:" Pequeños comerciantes y cocineros"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repertorio comunicativo, manifestando sentimientos, necesidades, deseos e intereses y comunicación de experiencias propias.</li> <li>- Alimentación saludable</li> <li>- Fomento del juego simbólico</li> <li>- Respeto hacia los demás</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar los hábitos saludables</li> <li>- Diferenciar tipos de alimentos a través del juego simbólico</li> <li>- Estimular la interacción social</li> <li>- Reforzar conceptos ya aprendidos</li> <li>- Fomentar la autonomía</li> </ul>
Temporalización	30 minutos
Metodología	Para esta actividad la metodología que se utilizará será el ABJ
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocinita y utensilios de cocina de juguete</li> <li>- Alimentos de juguete</li> <li>- Frutería</li> </ul>
Agrupaciones de alumnos	Gran grupo
Desarrollo	<p>Para terminar e interiorizar del todo lo aprendido, los niños tendrán un tiempo de juego libre en la cocinita y supermercado de su clase, donde podrán encontrar los alimentos sobre los que hemos estado aprendiendo durante estos días atrás. La maestra no intervendrá en su juego, pero si podrá ir haciéndoles preguntas de repaso como ¿Este alimento es saludable o no saludable? ¿Este alimento hace que los niños tengan más energía? Etc.</p> <p><u>Véase anexo 9</u></p>
Evaluación	Observación directa

## 5.7. Propuestas de continuidad

Las nueve actividades que componen la propuesta didáctica han sido llevadas a cabo dentro del aula ajustándose al tiempo que se me permitía, ya que los días siguientes, los alumnos estuvieron muy centrados en los ensayos del festival del colegio y actividades de temática navideña.

No obstante, a continuación, redactaré cuatro posibles actividades que incluiría si hubiera contado con más tiempo.

Tabla 11. Propuesta de continuidad 1

ACTIVIDAD 10: "Brócoli Valiente vuelve a su ciudad"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Repertorio comunicativo, manifestando sentimientos, necesidades, deseos e intereses y comunicación de experiencias propias.</li><li>- Alimentación saludable</li><li>- Expresión artística</li><li>- Vocabulario relacionado con la alimentación</li></ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fomentar los hábitos saludables</li><li>- Desarrollar la expresión artística</li><li>- Estimular la interacción social</li><li>- Reforzar conceptos ya aprendidos</li><li>- Promover el trabajo en equipo</li></ul>
Temporalización	20 minutos
Metodología	Aprendizaje activo y participativo
Recursos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Papel</li><li>- Pinturas</li><li>- Dibujos impresos de frutas y verduras</li></ul>
Agrupaciones de alumnos	Individual

Desarrollo	Para despedir a nuestro ayudante brócoli, el cual ha estado dejándonos actividades saludables durante toda la semana, los niños pintarán dibujos de las frutas/verduras que más les gusten. Previamente la maestra en algún momento determinado y a modo de repaso, preguntará a los niños cual es su fruta o verdura favorita. Al día siguiente traerá impresos dibujos de dichas frutas y verduras y a cada niño le entregará su favorita para que la pinte. La finalidad de este dibujo es decorar la clase con alimentos saludables para despedir en condiciones a nuestro amigo el brócoli haciendo que nuestra clase parezca también “Ciudad saludable”
Evaluación	Observación directa

Tabla 12. Propuesta de continuidad 2

ACTIVIDAD 11: "La caja mágica"	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto hacia los demás</li> <li>- Vocabulario sobre la alimentación saludable</li> <li>- Expresión corporal</li> <li>- Coordinación corporal y movimiento</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular la interacción social</li> <li>- Trabajar la escucha activa</li> <li>- Desarrollar la coordinación motriz</li> <li>- Fomentar la expresión corporal y el movimiento</li> </ul>
Temporalización	10 minutos
Metodología	Para esta actividad la metodología que se utilizará será el ABJ
Agrupaciones de alumnos	Gran Grupo
Desarrollo	<p>Realizaremos en el aula un sencillo juego de movimiento. Los niños caminarán libres por el aula, cuando la maestra diga, la caja mágica se cierra, se sentarán en el suelo y se harán lo más pequeños que puedan, cuando la maestra diga, la caja mágica se abre y somos, por ejemplo, tomates que caminan muy despacio. Deberán caminar por el aula de manera lenta y pesada, o, por ejemplo, la caja mágica se abre y somos lechugas que van saltando y así sucesivamente.</p>
Evaluación	Observación directa

Tabla 13. Propuesta de continuidad 3

ACTIVIDAD 12:” Nos vamos al super”	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Repertorio comunicativo, manifestando sentimientos, necesidades, deseos e intereses y comunicación de experiencias propias.</li> <li>- Alimentación saludable</li> <li>- Consumo responsable</li> <li>- Respeto hacia los demás</li> <li>- Alimentos saludables y no saludables</li> <li>- Comportamiento y seguridad en espacios públicos</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar los hábitos saludables</li> <li>- Desarrollar habilidades de observación y análisis</li> <li>- Establecer vínculos entre el aula y el entorno real</li> <li>- Reforzar conceptos ya aprendidos</li> </ul>
Temporalización	30 minutos
Metodología	Aprendizaje experiencial
Agrupaciones de alumnos	Gran grupo
Desarrollo	Realizaremos una salida al supermercado más cercano e iremos paseando por los pasillos observando alimentos y diferenciando los saludables de los no saludables. Por suerte hay un supermercado a tan solo un minuto del colegio y es una excursión que suelen hacer más veces en este centro.
Evaluación	Observación directa

Tabla 14. Propuesta de continuidad 4

ACTIVIDAD 13: " Taller informativo <i>Pequeños saludables</i> "	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación saludable desde edad temprana</li> <li>- Respeto hacia los demás</li> <li>- Bienestar emocional en la infancia</li> <li>- Actividad física</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar los hábitos saludables</li> <li>- Proporcionar herramientas para reforzar los aprendizajes en casa</li> <li>- Sensibilizar a los padres sobre la importancia de los hábitos saludables</li> <li>- Fomentar el trabajo conjunto familia-escuela</li> </ul>
Temporalización	1 hora
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación con imágenes y videos sobre las actividades realizadas</li> <li>- Presentación con información sobre la temática con la finalidad de concienciar</li> </ul>
Agrupaciones de alumnos	Gran grupo
Desarrollo	<p>Para trasladar todo lo aprendido al hogar de los niños se ofrecerá una charla de carácter voluntario a aquellos padres que quieran conocer como ha sido esta propuesta didáctica, es decir, qué es lo que hemos ido aprendiendo y por qué es importante que a los niños se les enseñe desde tan pequeños a construir unas bases saludables tanto a nivel físico como mental. Para informar a los padres se les entregará un tríptico con toda la información (<a href="#">Véase anexo 10</a>)</p>
Evaluación	Observación directa

## 5.8. Evaluación y análisis de los resultados

Como se ha explicado en las anteriores tablas, cada actividad lleva integrada una evaluación por observación. A partir de esas observaciones se tomarán una serie de notas y se plasmarán en una evaluación general a través de la siguiente rúbrica:

Tabla 15. Rúbrica utilizada para la evaluación

ITEMS	CONSEGUIDO	NO CONSEGUIDO	EN PROCESO
Diferencia alimentos saludables y no saludables			
Muestra un cambio positivo en su comportamiento en relación a los hábitos saludables			
Identifica al menos una fruta o verdura saludable			
Realiza correctamente los movimientos indicados en los juegos			
Demuestra control en sus movimientos durante la actividad física			
Sigue las instrucciones para relajarse y mantener la calma			
Mantiene la atención durante las explicaciones de las actividades			
Respeto el turno de palabra			
Muestra autonomía en los hábitos y prácticas relacionadas con la higiene			

### Análisis de los resultados

En base a los ítems seleccionados, y aprovechando la posibilidad de poner en práctica la propuesta, se exponen, de manera general, los resultados de las actividades obtenidos:



Figura 2. Resultado sobre el Item nº1

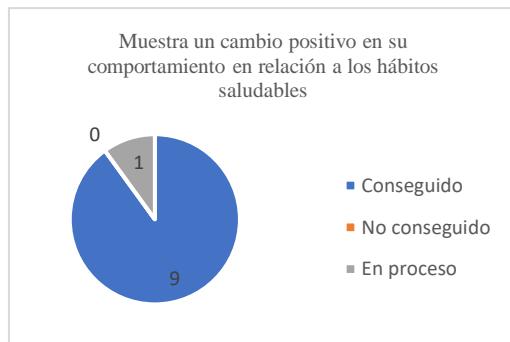


Figura 3. Resultado sobre el Item nº2



Figura 4. Resultado sobre el Item nº3

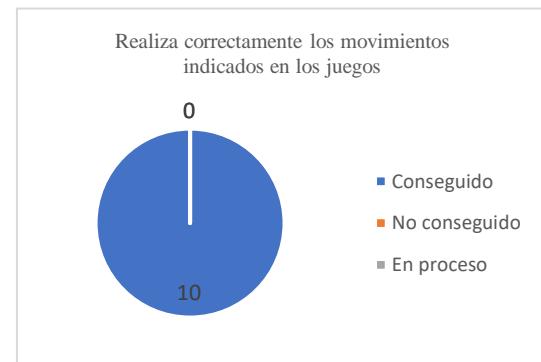


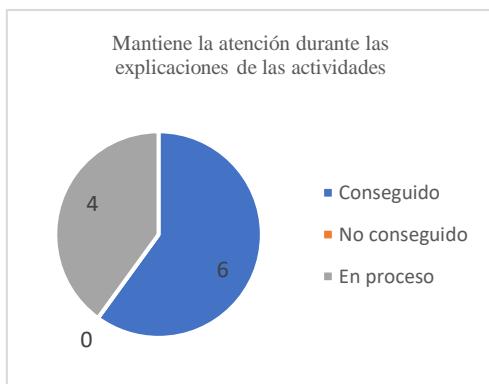
Figura 5. Resultado sobre el Item nº4



Figura 6. Resultado sobre el Item nº5



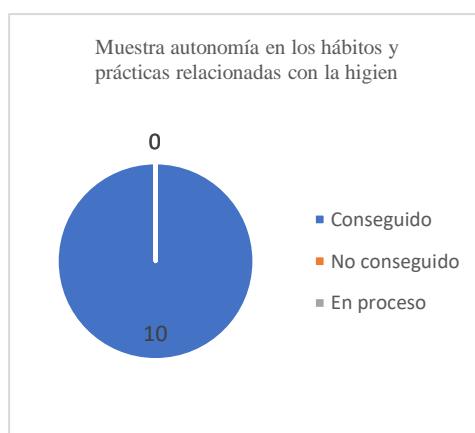
Figura 7. Resultado sobre el Item nº6



*Figura 8. Resultado sobre el Item n°7*



*Figura 9. Resultado sobre el Item n°8*



*Figura 10. Resultado sobre el Item n°9*

### Conclusiones sobre los resultados obtenidos

Los resultados no me sorprendieron, era consciente de que lo que más les iba a costar era prestar atención y respetar el turno de palabra durante las explicaciones y actividades, ya que esa actitud la llevaba observando durante todas mis prácticas.

En general, toda la clase menos un niño en concreto supieron identificar la diferencia entre alimento saludable y no saludable, la verdad que ese momento me preocupó un poco, pero después, aunque con un poco de ayuda, si supo identificar alguna fruta o verdura y me hizo ver que sí había comprendido aspectos importantes sobre la alimentación, aunque no supiera esos primeros conceptos sobre los que ya habíamos trabajado.

Sobre la higiene y el ejercicio físico fue bastante sencillo trabajar y lo demuestran los resultados ya que son unos niños muy activos en cuanto al movimiento y tienen muy interiorizado el lavado de manos, ya que en la escuela lo hacen continuamente después del baño. Considero que donde sí aprendieron aspectos nuevos fue en la higiene bucal y en la relajación a través del yoga.

## 5.9. DUA

En España, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, también conocida como LOMLOE, ha ordenado el uso del enfoque DUA (Diseño Universal de Aprendizaje), ya que se considera una herramienta clave para la inclusión educativa. Su objetivo principal es garantizar que todos los niños tengan acceso a oportunidades de manera equitativa, independientemente de sus habilidades o capacidades. Para ello, los maestros y maestras deben esforzarse creando recursos y actividades y teniendo en algunos casos que adaptarlas favoreciendo de esta manera el aprendizaje de cada niño, de una manera concreta e individualizada según sus características y capacidades (Onoiu & Belletich, 2024).

Es por ello que debemos estar muy preparados y conocer técnicas y metodologías que ayuden a nuestro alumnado, independientemente de sus circunstancias.

Las actividades se adaptarán siempre en función de la diversidad del alumnado para que todos los niños lleguen al mismo objetivo adaptando actividades si fuese necesario, por la presencia de alguna dificultad, discapacidad o trastorno.

Las actividades que se han creado para esta propuesta didáctica no han necesitado ningún tipo de adaptación ya que ninguno de los 10 alumnos presentaba ningún tipo de dificultad para realizarlas.

Como se comentó en algunos puntos atrás, los niños de esta clase, en general, presentan un alto nivel de falta de atención a la hora de la explicación de las actividades, es por lo que cuando se

daban las pautas para realizarlas se utilizaba la pizarra o el apoyo visual, para que les resultara más sencillo.

Por ejemplo, uno de los niños que componen el grupo es de otro país, está empezando a hablar castellano, entonces lo que hice fue explicar las actividades realizándolas yo misma como ejemplo para que pudiera observar cómo se debía hacer, dando instrucciones sencillas y por supuesto situándole a mi lado tanto en las explicaciones como en todas las actividades, para que se sintiera integrado, aunque exista esa barrera del idioma.

## **6. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA**

Durante todo este proceso, no solo es necesario evaluar al alumnado, sino también a una misma como futura docente.

Mientras buscaba información sobre la temática, ideas para actividades, posibles metodologías, siempre resonaba una serie de dudas en mi cabeza, ¿Serán actividades interesantes? ¿Les llamará la atención los aspectos relacionados con los hábitos saludables? ¿Entenderán los conceptos y técnicas más importantes sobre la temática o aun son muy pequeños? ¿Conseguiré fomentar interés y curiosidad a los alumnos? ¿Me adaptaré bien al tiempo establecido? ¿Abordaré todos los objetivos y contenidos que me he propuesto?

Creo que estas dudas estarán siempre presentes en la realización de recursos y actividades de cualquier docente, ya que, aunque pienses que conoces mucho a tus alumnos y que sabes perfectamente en qué nivel se encuentran, puede que te sorprendan tanto para bien como para mal y toda tu propuesta quede o muy por debajo de lo que habías planeado o sobrepasada de dificultad.

En mi opinión creo que me he ajustado bastante bien a sus conocimientos, es más, muchos de ellos me han sorprendido gratamente, ya que o bien ya conocían términos que les he ido explicando o han adquirido muy rápido los conocimientos y se han mantenido muy proactivos durante toda la propuesta.

Creo que he sabido desenvolverme bastante bien en la situación y también pienso que las actividades han sido adecuadas y adaptadas al nivel en el que me encontraba. Me hubiera gustado poder trabajar más aspectos relacionados concretamente con la alimentación, pero pienso que aun son muy pequeños y no hubiera salido del todo bien. Pienso que he abordado bastantes temas de manera concreta sobre los hábitos saludables e incluir más hubiera sido un error, tal vez eso podría haber tenido lugar si solo me hubiera centrado en la alimentación saludable, pero ese no era mi propósito.

En cuanto a la temporalización, creo que ha sido la adecuada, no obstante, si pudiera retroceder en el tiempo, hubiera realizado la propuesta didáctica antes, ya que las navidades suponen un

momento de mucho estrés para las maestras y al hacer las actividades sentía un poco de presión por estar “quitando” tiempo de ensayo o de actividades relacionadas con la temática navideña.

La suerte es que siempre me sentí muy apoyada por mi maestra de prácticas que supervisó mi propuesta y me dio feedback positivo, felicitándome y animándome a realizar las actividades.

Los materiales que he creado me parecen bastante elaborados, originales y creativos, tan solo cambiaria el formato del cuento, ya que decidí contarla de manera digital, utilizando una Tablet, ya que el resto de los cuentos que los niños disfrutan a diario son a papel, pensé que podía ser interesante utilizar otro formato, no obstante, si volviera a empezar la propuesta lo imprimiría ya que me resulta más sencillo a la hora de contarla y acercar el cuento a los niños.

Me hubiera gustado también realizar alguna actividad en el patio, relacionada con el movimiento, pero no contaba con material ni espacio suficiente en él, así que realicé las actividades en el interior del colegio, además el tiempo no acompañaba mucho.

A pesar de estas limitaciones o posibles cambios disfruté mucho de esta experiencia y me resultó muy enriquecedora e interesante.

## **7. CONCLUSIÓN**

Tras la realización de una propuesta didáctica basada en los hábitos saludables, creo firmemente que es muy necesario educar a los más pequeños en el ámbito de la salud y el bienestar, ayudándoles a comprender la importancia de llevar una buena alimentación, realizar ejercicio con frecuencia y tener unos buenos hábitos de higiene y sueño.

Cuando comencé mis prácticas, y con ello, la reflexión sobre los temas y actividades para mi Trabajo de Fin de Grado, pensé que tal vez eran aspectos demasiado complicados para unos niños tan pequeños o que a lo mejor no les llamaría la atención.

Como siempre, los niños me sorprendieron y se mantuvieron muy activos e interesados durante todas las actividades, aprendiendo conceptos nuevos, contando experiencias vividas y realizando las actividades y retos que se les iba proponiendo.

Con las actividades realizadas durante lo que titulamos “semana saludable”, los niños comenzaron a ser conscientes de lo importante que es seguir una dieta equilibrada y variada, ejercicio diario y buenos hábitos de aseo personal. Si autoevalúo mi propuesta didáctica, he de destacar que no ha durado tanto como para que los niños almacenen tanta información como yo habría querido, pero se ha llevado a cabo según las posibilidades que he tenido y considero que sí ha servido para establecer unas bases de aprendizaje que les servirá en un futuro.

Considero que, en todos los colegios, y en todos los cursos deberían realizarse actividades de este tipo, para conseguir así la concienciación tanto de los niños como de las familias, evitando situaciones que se han expresado a lo largo del documento como la obesidad y otras patologías graves relacionadas con la falta de hábitos saludables.

Por supuesto, agradecer a los protagonistas de esta propuesta su labor que me ha hecho aprender y disfrutar tanto, y a las docentes que me han acompañado en mi camino.

Tras finalizar mi Trabajo Fin de Grado y, con ello, mi formación como maestra, puedo responder a la pregunta que me hacían al comenzar la misma: ¿Desde pequeños queríais ser maestros? Mi respuesta fue, es y seguirá siendo, SÍ.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Bagordo, F., De Donno, A., Grassi, T. Guido, M., Devoti, G., Ceretti, E., Zani, C., Feretti, D., Villarini, M., Moretti, M., Salvatori, T., Carducci, A., Verani, M., Casini, B., Bonetta, S., Carraro, E., Schilirò, T., Bonizzoni, S., Bonetti, A., Gelatti, U., & MAPEC\_LIFE study group (2017). *Lifestyles and socio-cultural factors among children aged 6–8 years from five Italian towns: the MAPEC\_LIFE study cohort.* BMC Public Health 17, 233  
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4142-x>
- Bayego, E. S., Vila, G. S., & Martínez, I. S. (2012). *Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos.* Medicina clínica, 138(1), 18-24.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0025775311000947>
- Cabrera, R. (2024, 5 abril). *El impacto de los alimentos ultraprocesados en niños.* Rededuca.  
<https://www.rededuca.net/blog/actualidad-educativa/impacto-alimentos-ultraprocesados-comedor-escolar>
- Casado Pérez, C., Alonso Fernández, N., Hernández Barrera, V., & Jiménez García, R. (2009). *Actividad física en niños españoles: factores asociados y evolución 2003-2006.* Pediatría Atención Primaria, 11(42), 219-232. Recuperado en 27 de enero de 2025, de  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322009000200003&lng=es&tlang=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322009000200003&lng=es&tlang=es)
- Cebrián Marcilla M., Tarraga Marcos L., Tárraga López P. J. (2023). *Beneficios de la dieta mediterránea y la actividad física en adolescentes.* JONNPR 8 (3), 596-614.  
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.4803>
- Coapaza Mamani, M. Y., Cariapaza Mamani, G. J., Díaz Vilcanqui, Y. D., & Condori Castillo, W. W. (2024). *Aprendizaje Activo y Participativo en el Aula.* Editorial Idicap Pacífico, 1–105. <https://doi.org/10.53595/eip.015.2024>

Cordero, A., Masiá, M. D., & Galve, E. (2014). *Ejercicio físico y salud*. Revista española de cardiología, 67(9), 748-753. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2014.04.007>

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. Boletín oficial de Castilla y León. 30 de septiembre de 2022 (N.190)

Echeverri, D. (2023). *Alimentación balanceada: la clave de un cuerpo saludable*. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/alimentacion-balanceada-la-clave-de-un-cuerpo-saludable/>

*Encuesta Nacional de Salud de España, ENSE*, (2017). Ministerio de Sanidad.

Escalante, Y. (2011). *Physical activity, exercise and fitness in the field of public health*. Revista Española de Salud Pública, 85(4), 325-328. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272011000400001>

Fajardo-Bullón, F., Maestre Campos, M., Felipe Castaño, E., León del Barco, B. & Polo del Río, M.I. (2017). *Análisis del rendimiento académico de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria según las variables familiares*. Educación XXI, 20(1), 209-232. <https://doi.org/10.5944/educXXI.14475>

Gomáriz, M.A., Parra, J., García-Sanz, M.P., Hernández, M.A. & Pérez, J. (2008). *La comunicación entre la familia y el centro educativo*. Murcia: Consejo Escolar de la Región de Murcia (Consejería de Educación, Ciencia e Investigación).

Gómez Gutiérrez, J. L. (2022). *Higienismo y educación en España entre los siglos XIX-XX. Enrique Salcedo, aportaciones de higiene infantil y escolar*. Historia de la educación, 41(1), 323-339. <https://doi.org/10.14201/hedu2022323339>

González-Bavera, A. C., & Certad-Villarroel, P. A. (2018). *Ánalisis de la dieta consumida por niños y niñas en educación inicial durante la rutina diaria*. Vivat Academia 141, 1-38. <http://doi.org/10.15178/va.2017.141.1-38>

Landi, F., Onder, G., Carpenter, I., Cesari, M., Soldato, M., & Bernabei, R. (2007). *Physical activity prevented functional decline among frail community-living elderly subjects in an international observational study*. Journal of Clinical Epidemiology, 60, 518– 524.  
<https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2006.09.01>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE núm. 106, de 4 de mayo de 2006.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE núm. 340, de 30 de diciembre de 2020.

Lobstein T, Baur L, Uauy R (2004). *Obesity in children and young people: a crisis in public health*. Obes Rev. 5 (suppl. 1):4-104. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x>

Lopez, G. M., Guaimaro, Y. A., & Couret, M. R. (2017). *Percepción de la Comunidad Universitaria sobre calidad de vida en Venezuela. El caso Universidad Metropolitana*. Journal de Ciencias Sociales, 9, 132-159.

López, G., & Acuña, S. (2021). *Aprendizaje cooperativo en el aula*. Inventio, 7(14), 29–38. Recuperado a partir de <https://inventio.uaem.mx/index.php/inventio/article/view/422>

Martín, V. (2004). *Hábitos de higiene personal y en la escuela*. Revista Digital: Investigación y Educación, 12. <https://amadolc.wordpress.com/wp-content/uploads/2008/10/higiene.pdf>

Martín Hierro, L., & Pastor Seller, E. (2020). *El aprendizaje basado en el juego como herramienta socioeducativa en contextos comunitarios vulnerables*. Revista Prisma Social, (30), 88–114. Recuperado a partir de <https://revistaprismasocial.es/article/view/3753>

Martínez González, J. E. (2024). *Programa Escuela Saludable y su Influencia en la Práctica de Hábitos de Higiene Personal* (Doctoral dissertation).

<https://biblioteca.galileo.edu/xmlui/handle/123456789/1717>

Medina, F. X. (2018). *La construcción del patrimonio cultural inmaterial de carácter alimentario y sus retos en el área mediterránea: el caso de la Dieta Mediterránea*. Revista Iberoamericana de Viticultura, Agroindustria y Ruralidad, 5(14), 6-23.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/4695/469554838001/html/index.html#:~:text=Resumen%3A%20El%20presente%20art%C3%ADculo%20pretende%20llevar%20a%20cabo,hacia%20la%20declaratoria%20final%2C%20conseguida%20finalmente%20en%20noviembre>

Montesinos Álvarez, M. E. (2012). *Hábitos y publicidad alimentaria en niños escolares* (Master's thesis, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas).

Montoya, JH. (2005). *Análisis de la condición física, en dos grupos de personas entre los 60 a 69 años, uno que hace actividad física aeróbica sistemática y otro que no lo hace, en el área urbana del Municipio de Popayán, Cauca*. Revista Digital de Educación Física y Deportes. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1351177>

Muñoz-Galiano, I. M., Pinto Díaz, C., & Torres-Luque, G. (2021). *Orientación familiar y hábitos saludables en estudiantes de Educación Primaria*. REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 32(3), 60–73. Recuperado a partir de <https://doi.org/10.5944/reop.vol.32.num.3.2021.32556>

Onoiu, A. G., & Belletich Ruiz, O. (2024). Formación del profesorado de educación infantil en DUA. Claves pedagógicas. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1–21. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-888>

Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado (BOE), 312, 53751-53758. <https://www.boe.es/boe/dias/2007/12/29/pdfs/A53735-53738.pdf>

Pàmies-Rovira, J., Senent-Sánchez, J.M. & Essomba-Gelabert, M. A. (2016). *El liderazgo pedagógico y la implicación del profesorado como factores de éxito en centros de entornos desfavorecidos en España*. RELIEVE, 22(2), 114. Recuperado de <https://doi.org/10.7203/relieve.22.2.7600>

Pérez Porto, J., & Nehuén, T. (2024). *Hábitos saludables - Qué son, ejemplos, definición y concepto*. Disponible en <https://definicion.de/habitos-saludables/>

Rama, R. (1997). *Evolución y características de la alimentación fuera del hogar y del consumo de alimentos procesados en España*. Agricultura y sociedad, 84, 107-140. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=83054>

Rebollo, J. (2008). *Estudio cualitativo y comparativo sobre los beneficios en salud de un programa de natación terapéutica*. Fisioterapia 30(5), 213-222.

Robledo de Dios, T., Rollán Gordo, A., & Peña Rey, I. (2023). *Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente*. Revista española de salud pública, 97.

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. BOE, 02 de febrero de 2022, número 1654.

<https://www.boe.es/boe/dias/2022/02/02/pdfs/BOE-A-2022-1654.pdf>

San Mauro, I., Megías, A., García de Angulo, B., Bodega, P., Rodríguez, P., Grande, G., Micó, V., Romero, E., García, N., Fajardo, D., & Garicano, E. (2015). *Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar*. Nutrición Hospitalaria, 31(5), 1996-2005. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000300343>

## 9. ANEXOS

Anexo 1. Portada “Brócoli Valiente”



Anexo 2. “Los alimentos que ricos son”

[https://drive.google.com/file/d/1Kuuf4CIb\\_8CmZRXFgOt9UdWdxJUjR21O/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Kuuf4CIb_8CmZRXFgOt9UdWdxJUjR21O/view?usp=sharing)



*Anexo 3. "Descubre que alimento se esconde"*



*Anexo 4. "Cepillame los dientes"*



*Anexo 5. “A ver esas manos limpias”*



*Anexo 6. “Adiós a los gérmenes”*



*Anexo 7. “Circuito psicomotricidad”*



*Anexo 8. “Saludo al sol”*



*Anexo 9. "Pequeños comerciantes y cocineros"*



*Anexo 10. Tríptico para la charla para las familias*

**TALLER INFORMATIVO  
PEQUEÑOS SALUDABLES**

Lugar: Colegio Santa María la Real de Huelgas  
Fecha: 11-12-24  
Hora: 16:30

**CHARLA VOLUNTARIA PARA PADRES**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Enseñar a los niños a cuidar su cuerpo y mente les proporciona las herramientas para una vida más equilibrada y feliz, enfrentando retos con confianza.

**¿Qué son los hábitos saludables?**

¡Estimada familia!

A lo largo del trimestre, hemos trabajado con los niños el desarrollo de hábitos saludables tanto físicos como mentales. Ahora, queremos compartir con ustedes cómo ha sido este proceso y por qué es tan importante enseñar a los niños desde pequeños a construir bases saludables para su bienestar.

## TEMAS A TRATAR

### HÁBITOS SALUDABLES EN LA ETAPA DE LA EDUCACIÓN INFANTIL

1. Alimentación saludable
2. Higiene personal
3. Ejercicio físico



## ¿DÓNDE DEJO A MI HIJO DURANTE LA DURACIÓN DE LA REUNIÓN?

El colegio contará con servicio de ludoteca donde los niños podrán quedarse con una monitora que realizará con ellos una actividad relacionada con el tema



Esperamos contar con su presencia!

Recuerda, "Cuidar el cuerpo es cuidar el futuro. ¡Empecemos hoy!"

IMPORTANT!

