



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO

LOS ALIMENTOS A TRAVÉS DE LA EXPERIMENTACIÓN Y EL JUEGO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS AULAS DE EDUCACIÓN INFANTIL

Irene Rodríguez García

Tutelado por Roberto Reinoso Tapia

Curso académico 2024/2025

RESUMEN

Dada la creciente conciencia sobre la importancia de la estimulación temprana, la alimentación se presenta como un factor clave que no solo influye en el desarrollo integral del niño, sino que también puede ser promovido desde los primeros años de vida. En este contexto, proponemos una intervención didáctica basada en el juego, las experiencias significativas y el trabajo por proyectos, guiada por el hilo conductor "*Lua y la senda Colorín*", con el objetivo de fomentar hábitos de vida saludables relacionados con la alimentación, de forma dinámica y lúdica. La implementación de esta propuesta en un aula de primer curso del segundo ciclo de Educación Infantil ha permitido observar de forma directa al alumnado en interacción con elementos naturales, así como identificar aquellas experiencias vivenciales que resultan más significativas para ellos. A través de la incorporación del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), se han adaptado las actividades a las características individuales de cada niño y niña, asegurando así una experiencia educativa inclusiva y enriquecedora para todos. La temporalización en cinco semanas ha favorecido la flexibilidad en la gestión del tiempo, la apertura del aula a la participación familiar y la realización de salidas pedagógicas durante el horario escolar. Asimismo, se plantean posibles líneas de continuidad, como la consolidación permanente de rincones dentro del aula, lo cual refuerza el papel transformador del entorno escolar como promotor de hábitos saludables y del bienestar infantil.

PALABRAS CLAVE: Educación infantil; alimentación saludable; hábitos saludables; nutriente; juego simbólico; aprendizaje cooperativo.

ABSTRACT

Given the growing awareness of the importance of early stimulation, nutrition emerges as a key factor that not only influences a child's overall development but can also be encouraged from the earliest years of life. In this context, we present an educational intervention based on play, meaningful experiences, and project-based learning, guided by the storyline "*Lua and the Colorín Path*", with the aim of promoting healthy eating habits in a dynamic and playful way. The implementation of this proposal in a first-year classroom of the second cycle of Early Childhood Education has allowed for direct observation of the students interacting with natural elements, as well as identifying the most meaningful experiences for them. By incorporating Universal Design for Learning (UDL), the activities have been adapted to the individual characteristics of each child, ensuring an inclusive and enriching educational experience for all. The five-week timeline has facilitated flexible time management, family involvement in the classroom, and the organization of educational outings during school hours. Likewise, possible lines of continuity are proposed, such as the permanent implementation of themed corners within the classroom, reinforcing the transformative role of the school environment as a promoter of healthy habits and child well-being.

KEYWORDS: Early childhood education; healthy eating; healthy habits; nutrient; symbolic play; cooperative learning.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. OBJETIVOS	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1. Importancia de los hábitos saludables en el desarrollo y rendimiento escolar	8
4.2. Relación entre alimentación y rendimiento académico.....	8
4.3. Transformación y retos actuales en la implementación de hábitos saludables.....	10
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	12
5.1. Presentación y contextualización	12
5.2. Tema y justificación	12
5.3. Fundamentación curricular.....	13
5.4. Metodología.....	14
5.5. Temporalización y organización del espacio.....	16
5.5.1. La temporalización.....	16
5.5.2. Los espacios	17
5.6. Descripción de las actividades	18
5.7. Propuestas de continuidad.....	43
5.8. Evaluación y análisis de los resultados	43
6. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	45
6.1. Limitaciones	45
6.2. Prospectiva	45
7. CONCLUSIONES	47
8. BIBLIOGRAFÍA.....	48
9. ANEXOS.....	50

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, vivimos en una sociedad cada vez más concienciada sobre la importancia de una alimentación saludable, lo cual también se refleja en las dinámicas y hábitos que se promueven desde la primera infancia.

Una alimentación adecuada desde los primeros años de vida no solo contribuye al desarrollo integral del niño, sino que también puede prevenir enfermedades a largo plazo, como la obesidad infantil, la diabetes o las patologías cardiovasculares. Asimismo, sienta las bases para la adquisición de hábitos de vida saludables que perdurarán en el tiempo.

Como bien sabemos, tanto las familias como el profesorado desempeñamos un papel fundamental como referentes durante esta etapa. Por ello, es esencial que seamos el primer modelo a seguir, reflejando en nuestras acciones y actitudes aquello que deseamos transmitir. Además, hoy en día contamos con numerosos estudios, recursos pedagógicos y dinámicas educativas que nos ofrecen diversas herramientas para alcanzar este objetivo de forma efectiva y significativa.

2. JUSTIFICACIÓN

El periodo comprendido entre los 0 y los 5 años resulta fundamental para el desarrollo acelerado del cerebro y para establecer las bases de la salud, el bienestar, el aprendizaje y la conducta a lo largo de toda la vida (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Gracias a la notable plasticidad cerebral durante los primeros años de vida, esta etapa ofrece una oportunidad única para instaurar hábitos positivos relacionados con la alimentación y el autocuidado. Es en este momento cuando los niños comienzan a construir su personalidad, adquieren autonomía y asimilan normas y rutinas. Por ello, el entorno que los rodea desempeña un papel esencial, influyendo de manera directa y duradera en su desarrollo y futuro.

Según Teixeira et al. (2023), los menores en edad preescolar y escolar se ven profundamente influenciados por su entorno. Esta influencia no se limita únicamente al contexto familiar y cultural, sino que también abarca la publicidad, los medios de comunicación y el ambiente social en el que se desenvuelven.

Las personas que forman parte del entorno cercano del niño tienen un impacto directo en su conducta, especialmente a través de la imitación, una de las herramientas más eficaces para la adquisición de hábitos de vida saludables. Por esta razón, promover patrones alimentarios positivos y estilos de vida saludables en su día a día resulta clave para garantizar la permanencia de estos hábitos a lo largo del tiempo. En este contexto, la escuela se presenta como un entorno seguro y estructurado donde establecer sólidas bases en torno a la alimentación, mediante experiencias significativas que favorezcan la creación de vínculos positivos con los hábitos saludables.

De acuerdo con la Food and Agriculture Organization (2020), fomentar la educación alimentaria en el entorno escolar no solo mejora los resultados en salud del alumnado, sino que también contribuye al desarrollo sostenible y a la reducción de desigualdades sociales.

Fomentar conductas saludables desde edades tempranas permite, además, reducir el riesgo de desarrollar enfermedades y trastornos a largo plazo, como la obesidad infantil, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial o los trastornos de la conducta alimentaria, muchas de las cuales pueden tener su origen en etapas iniciales de la vida. El consumo prolongado de bebidas azucaradas, alimentos ultraprocesados y dietas desequilibradas limita la ingesta de nutrientes esenciales para el desarrollo integral, al tiempo que fomenta una elevada ingesta de azúcares refinados, aditivos y grasas perjudiciales para la salud.

3. OBJETIVOS

El objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado es diseñar una propuesta de intervención dirigida a un aula del segundo ciclo de Educación Infantil, centrada en la alimentación, y más concretamente, en el conocimiento y consumo de frutas. Con este diseño pretendemos implementar conceptos básicos de alimentación en la rutina diaria de los menores en el entorno escolar.

A partir del objetivo principal, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Fomentar el consumo de alimentos saludables en el aula.
- Potenciar el interés de los niños y niñas por los alimentos, en especial las frutas.
- Favorecer el contacto directo del alumnado con su entorno natural y cotidiano.
- Proponer estrategias educativas que promuevan la adopción de una dieta equilibrada desde edades tempranas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. Importancia de los hábitos saludables en el desarrollo y rendimiento escolar

La Organización Mundial de la Salud (2020) define un hábito saludable como "una conducta habitual que favorece el bienestar físico, mental y social de las personas, y que contribuye a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida." En relación con la educación, Moral et al. (2007) hablan de la relevancia de la actividad física en el entorno escolar, que permite una mejor asociación del entorno escolar y de los hábitos de vida saludables. Es por ello que parte fundamental de la estimulación temprana en este ámbito sean figuras de referencia dentro de los centros escolares, para que tanto alumnado como familias encuentren allí un lugar donde aprender estos hábitos y potenciarlos.

Existen múltiples factores que afectan al rendimiento académico y, algunos se relacionan con el tipo de alimentación, las horas de ingesta y los hábitos de vida que promueva la familia dentro del hogar y los profesores en el ámbito escolar. Algunos de los muchos factores que afectan de manera directa al rendimiento académico son el tipo de alimentación, las horas de ingesta y los hábitos de vida que promueva la familia dentro del hogar y los profesores en el ámbito escolar.

De esta manera, establecemos como figuras de referencia para el alumno a los padres/tutores legales y profesorado del centro escolar, los cuales son los encargados de ofrecer patrones saludables y duraderos en el tiempo. La mejor manera de asentar un hábito es predicando con el ejemplo, por lo que no será útil decir con palabras que la alimentación sana es importante si la imagen que damos dentro del aula dice todo lo contrario.

4.2. Relación entre alimentación y rendimiento académico

Según Avendaño-Castro (2016) el rendimiento escolar “es la expresión de las habilidades, actitudes y valores que son desarrollados por el alumno a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, son todas aquellas acciones dirigidas a la explicación e interpretación de lo aprendido y que se sintetizan en valores cuantitativos o cualitativos”.

Numerosos estudios analizan la relación entre la alimentación y los hábitos de vida saludable con el rendimiento académico, teniendo en cuenta a aquellos alumnos con distintas edades y regiones dentro del contexto escolar. Tal y como se indica en el estudio

de Aburto Cruz et al. (2024), que se realizó con alumnos de secundaria, “existen correlaciones positivas y altamente significativas entre la alimentación saludable y el rendimiento académico” por lo que se estimaba que, a mayor nivel de alimentación saludable, mejor nivel de resultados en el rendimiento académico de los estudiantes.

Especialmente en edades tempranas, el rendimiento cerebral está directamente relacionado con la capacidad del cerebro para modificar la fuerza de conexión entre las neuronas en respuesta de la intensidad de su actividad, la plasticidad sináptica (Gómez Pinilla, 2008). Dicha plasticidad puede ser potenciada o disminuida según la ingesta de nutrientes que modulan la actividad del Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF, Brain-Derived Neurotrophic Factor), compuesto proteico indispensable para las funciones básicas de supervivencia neuronal, desarrollo y plasticidad sináptica. Antioxidantes como la vitamina E, la vitamina C o los flavonoides protegen a las neuronas del estrés que produce la oxidación de las mismas. Por su parte, los ácidos grasos omega-3 promueven la fluidez de la membrana celular neuronal.

Tras realizar una búsqueda acerca de las investigaciones que se han llevado a cabo sobre la correlación entre una buena alimentación y el rendimiento escolar en diferentes etapas educativas, podemos afirmar que la mayor importancia de la alimentación en edades tempranas reside en el balance de la dieta. Los menores deben ingerir todo tipo de nutrientes para que su organismo pueda funcionar de manera correcta, por lo que sería indicado que, en cada comida, la ingesta de hidratos de carbono, proteínas de buena calidad, grasas saludables, minerales y vitaminas estuviera presente en todas las comidas. Por ello, es importante que conozcamos el significado de alimentación saludable, que es aquella que incluye una combinación de alimentos variados y equilibrados que aportan la cantidad adecuada de energía y nutrientes necesarios para mantener una buena salud (Organización Mundial de la Salud, 2020)

También debemos tener en cuenta aquellos micronutrientes relacionados con el bienestar, como puede ser el caso del hierro y del zinc. El estudio de Lozoff et al. (2006) trata la problemática del déficit de hierro en el tránsito de la infancia con repercusión en el desarrollo conductual y cognitivo persistente a largo plazo. Como bien sabemos, el hierro cumple funciones básicas fisiológicas como el transporte de las partículas de oxígeno a lo largo del sistema circulatorio, pero, además, representa un papel primordial en la maduración del sistema nervioso central.

Estos autores realizaron varias investigaciones a nivel internacional con infantes sanos y con anemia ferropénica comprendidos entre los 6 y los 12 meses de vida hasta los 10-19 años. Los resultados demostraron que los menores que padecieron niveles deficientes de hierro durante el primer año de vida mostraron un menor rendimiento en evaluaciones de inteligencia, atención, memoria, planificación y lenguaje, incluso tras la normalización de dichos niveles. También se evidenció alteraciones en el ámbito emocional, afectando a la interacción social, la aparición de la ansiedad y la generación de respuestas emocionales positivas. Por lo tanto, se concluyó que los efectos producidos por el déficit de hierro durante los primeros años de vida pueden ser irreversibles para el desarrollo del cerebro y el comportamiento, afectando directamente a áreas de la memoria (hipocampo), planificación y control ejecutivo (corteza prefrontal).

4.3. Transformación y retos actuales en la implementación de hábitos saludables

De acuerdo con el Real Decreto 315/2025 (Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes, 2025) aprobado por el Consejo de ministros el 15 de abril de 2025, el Estado busca garantizar una dieta equilibrada para todos los niños y niñas de los centros escolares. Según la nueva ley, dicha alimentación debe ser sana, nutritiva y variada, por lo que fomenta el consumo de alimentos frescos y locales y por el contrario establece restricciones para aquellos productos industrializados y bebidas azucaradas. Esta nueva ley busca también evitar costes adicionales a las familias que hacen uso de este servicio, dictando la prohibición a los centros de aumentar las cuotas.

En cuanto al ámbito familiar, uno de los principales obstáculos es el tiempo, que a la vez es uno de los elementos principales en la educación. El día a día de nuestra actualidad se traduce en la agitación en la que nos desenvolvemos continuamente, esto repercute directamente en el desarrollo de los niños, ya que muchas veces debido a la falta de tiempo con la que cuentan los familiares, se tiende a la simplificación, como puede ser ponerles a ver la tele en vez de llevarlos al parque, comer comida rápida por no tener tiempo para cocinar, no llevarles a actividades extraescolares donde se promueva el movimiento por la incompatibilidad de horarios, etc.

Como docentes encontramos una serie de dificultades, tales como la situación socioeconómica de las familias, el entorno emocional de los alumnos, las figuras de referencia del alumnado y los hábitos dentro del hogar, que nos obstaculizan la implementación de rutinas saludables dentro y fuera del centro escolar.

Como bien sabemos, todo docente debe trabajar siempre a la par y en conjunto con la unidad familiar de cada alumno para que, de esta manera, logremos conseguir un objetivo claro y beneficioso para el menor.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Presentación y contextualización

La situación de aprendizaje propuesta tendrá por título “Lua y la senda Colorín”. Con el desarrollo de esta actividad, los niños tendrán la oportunidad de explorar el mundo de las frutas a través de diferentes rompecabezas, experiencias sensoriales y dinámicas que les permitirán desarrollar y reforzar sus habilidades cognitivas, motrices y sociales.

Siendo la primera infancia una etapa donde tiene gran importancia la adquisición de hábitos saludables, tenemos como objetivo global poder transportar todos los aprendizajes adquiridos en el aula a la vida diaria de las familias. Para ello es importante recalcar que unos buenos hábitos de vida saludable no incluyen solo una alimentación correcta, sino también la realización de actividad física a lo largo de toda la semana y el consumo de agua.

Esta dinámica la llevaremos a cabo en un entorno seguro, sociable y estimulante para que los niños se sientan libres a la hora de realizar las actividades. Además, pretendemos conseguir despertar una curiosidad innata en los niños por conocer el entorno que les rodea.

La situación de aprendizaje se llevará a cabo dentro del centro escolar Sagrado Corazón Corazonistas de Valladolid, más concretamente en el aula de 3 años B de infantil. El aula se encuentra dividido en diferentes espacios diferenciados, en los cuales los niños se mueven de manera autónoma. Por ello, con el desarrollo de esta actividad pretendemos introducir el rincón de las frutas dentro de los que encontramos ya establecidos en el aula.

La duración de esta propuesta será inicialmente de 5 semanas, pero además implementamos diferentes propuestas de continuidad para que el tutor pueda adaptarlo al aula de la mejor manera posible.

5.2. Tema y justificación

La situación de aprendizaje propuesta gira en torno a la temática “Estilo de vida saludable: las frutas”. Este tema fue seleccionado debido al interés personal que despertó en mí cuando, una vez incorporada en el aula, empecé a prestar atención en los diferentes almuerzos que llevaba el alumnado al colegio. Concretamente mi interés se centró en aquellos niños que normalmente llevaban fruta al aula con regularidad (superando la programación de los días que en el calendario de almuerzos se había recomendado). Este fue incrementando cuando hablaba con ellos y les preguntaba si estaban acostumbrados

a esos almuerzos, si en casa comían tanta fruta y de cómo eran las comidas con la familia, en el comedor del centro, etc.

5.3. Fundamentación curricular

Según el Real Decreto 95/2022 (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022), “la finalidad de la educación infantil es contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística, potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como a la educación en valores cívicos para la convivencia”

En cuanto a la situación de aprendizaje propuesta, nos centramos en el cumplimiento de los siguientes objetivos generales de etapa que se mencionan en el Real Decreto 95/2022:

- Observar y explorar en entorno familiar, natural y social
- Adquirir autonomía en sus actividades habituales
- Relacionarse con los demás en igualdad
- Desarrollar habilidades comunicativas

Con esta dinámica pretendemos trabajar las 3 áreas que propone el currículo, pero especialmente nos centraremos en el área de descubrimiento y exploración del entorno y crecimiento en armonía.

En cuanto a las competencias claves que pretendemos desarrollar y potenciar con esta propuesta son las siguientes:

- Competencia matemática
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia en comunicación lingüística

Por otro lado, para la propuesta de continuidad, podrán implementarse las siguientes competencias:

- Competencia plurilingüe
- Competencia emprendedora

Una vez designadas las competencias claves, trataremos aquellas competencias específicas que más competen a nuestra programación:

- Competencia específica 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.
- Competencia específica 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.

Según queda plasmado en el Decreto 37/2022 (Junta de Castilla y León, 2022), podemos trabajar diferentes contenidos según en el ciclo en el que nos situemos. Teniendo en cuenta que desarrollaremos nuestra propuesta con una clase de Educación Infantil de tres años (primer curso) del segundo ciclo, estos son los contenidos que desarrollaremos en mayor profundidad:

- Cuerpo y control progresivo del mismo
- Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno

Estos contenidos están incluidos de manera directa en nuestra dinámica, siendo uno de ellos la temática principal de la propuesta. Además, teniendo en cuenta que nuestra aula pertenece al primer curso (3 años), consideramos fundamental el desarrollo motriz de los alumnos, en concreto, la motricidad fina.

5.4. Metodología

Según los principios pedagógicos del Real Decreto 95/2022, la práctica debe basarse en experiencias significativas para el alumnado, emocionalmente positivas y deben llevarse a cabo a través del juego y la experimentación. Además, deben promover el consumo responsable y la promoción y educación para la salud. Por ello, nuestra situación de aprendizaje se basa en diversas metodologías, tales como:

5.4.1. El aprendizaje basado en proyectos

Es un método en el cual el punto de partida es el alumno. Según Bruner (1959) todo gira en torno al alumno y con el objetivo claro de promover la construcción de nuevas ideas a partir de los conocimientos previos con los que cuenta. Consiste en un modelo de enseñanza que se centra en la realizar pequeñas tareas de manera conjunta para conseguir un producto final (García-Valcárcel & Basilotta, 2017).

Gracias a este método, el alumnado, a la vez que trabaja una materia desarrolla habilidades tales como el pensamiento crítico, la autorreflexión de los contenidos o la toma de decisiones (DongJin y Ashari, 2024).

5.4.2. El aprendizaje basado en experiencias

Este método permite una mayor retención de conocimientos, permite el desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas, aumenta la participación y la motivación de los alumnos, permite una aplicación en la vida real y desarrolla su autonomía y confianza. Rogers (1969) sostiene un aprendizaje en el cual el individuo aprende por sí mismo, apoyado de un ambiente enriquecedor y favorable para su desarrollo.

5.4.3. La estimulación multisensorial

Este estilo de aprendizaje permite que los alumnos desarrollen distintas habilidades motrices, fortalezcan habilidades sociales y experimenten de forma libre con sus sentidos (vista, tacto, olfato). Esto permite la adquisición de conocimientos que se dan gracias a la exposición de un entorno educativo y emocional seguro que les brinda materiales manipulativos sin instrucciones (Ayres, 1972).

5.4.4. El aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo es una dinámica que tiene gran presencia dentro de las aulas de educación infantil. Permite ofrecer un entorno seguro para que los alumnos se relacionen entre iguales. Su implementación permite que los alumnos se conozcan entre sí, desarrollos sus habilidades sociales entre iguales, emocionales y aprendan a resolver conflictos con otros compañeros.

Vygotsky (1978) establece que un método para distribuir el conocimiento en la sociedad siempre ha sido el aprendizaje cooperativo, ya que el razonamiento, la comprensión y el pensamiento crítico parten de las relaciones sociales.

5.4.5. Enfoque lúdico, a través de juegos y canciones

En las aulas de educación infantil, una de las principales herramientas con las que contamos para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje con los alumnos es el juego. Este, nos permite trabajar infinidad de conceptos, valores y habilidades que de otra forma sería imposible. Además, su papel en el desarrollo cognitivo y la formación de esquemas mentales a través de la imitación es fundamental su progreso (Piaget, 1951)

Las canciones son una herramienta que utilizamos en el aula con el objetivo de desarrollar el habla, la audición, además de fortalecer la memoria y la cognición (García Arribas, 2016). Asimismo, a través de ellas favorecemos el desarrollo de capacidades que permiten que los niños conecten con sus emociones, socialicen con sus iguales y activen su audición y coordinación corporal mediante la incorporación de pequeños movimientos (García Martín, 2024).

5.5. Temporalización y organización del espacio

5.5.1. Temporalización

Como se muestra en la tabla 1, esta propuesta está programada para realizarla en un plazo de 5 semanas, en las cuales realizaremos dos actividades por semana a excepción de la primera.

En la primera semana realizaremos las 4 primeras actividades: se realizarán las dos primeras a modo de introducción (actividad 1 y 2) y las dos siguientes (actividad 3 y 4)

Tabla 1. Temporalización de las actividades.

	Actividades	Duración
Semana 1	<p>Presentación actividades 1 y 2:</p> <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1: cuento “Lua y la senda Colorín”• Actividad 2: “Frutómetro”, propuesta de continuidad. <p>Realización actividades 3 y 4:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Actividad 1: 10- 15 minutos• Actividad 2: desde el comienzo de la situación de aprendizaje hasta final de curso.• Actividad 3: 30- 40 minutos• Actividad 4: 20- 25 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3: rompecabezas de frutas • Actividad 4: juego de las sombras 	
Semana 2	Actividades 5 y 6 <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 5: caja misteriosa • Actividad 6: excursión a una frutería de comercio de proximidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 5: 20- 30 minutos • Actividad 6: 1h 30 min- 1h 40 min
Semana 3	Actividades 7 y 8: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 7: pintores frutales • Actividad 8: mesa de exploración 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 7: 40- 50 minutos • Actividad 8: 30- 40 minutos
Semana 4	Actividades 9 y 10: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 9: frutas submarinas ¡a la pesca! • Actividad 10: visita al huerto 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 9: 30- 40 minutos. • Actividad 10: 50 minutos- 1 hora
Semana 5	Actividades 11 y 12 <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 11: plantar semillas de sandía • Actividad 12: pequeños cocineros 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 11: 30- 40 minutos • Actividad 12: 1 hora- 1h 10 minutos

5.5.2. Los espacios

El espacio principal seleccionado para la realización de las actividades será la propia aula en el que el alumnado trabaja de manera habitual, pero en las actividades que señalo a continuación, la localización será diferente:

- Para la actividad del huerto, acudiremos al lugar donde se localiza el huerto con el que cuenta el propio centro, situado en un lateral del colegio. En nuestro caso,

se encuentra situado próximo a las ventanas del aula y el acceso se realiza desde el patio de infantil.

- Para la excursión programada a una frutería de comercio local, acudiremos a la frutería “Frutería G. Rebollo”, situada en la avenida de Miguel Ángel Blanco, 2, en la localidad de Valladolid. Esta ubicación se encuentra a 7 minutos andando del centro, el recorrido que debemos realizar cuenta con aceras anchas y dos pasos de peatones regulados por semáforos.
- En la dinámica de “Frutas submarinas, ¡A la pesca!”, seleccionamos el patio infantil para poder realizar la actividad de manera exitosa sin ensuciar el entorno de trabajo del aula.

5.6. Descripción de las actividades

A continuación, se describen todas las actividades de la situación de aprendizaje propuesta:

Tabla 2. Descripción de la actividad 1

ACTIVIDAD 1: Cuento interactivo: Lua y la senda Colorín	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Conocimiento previo de la alimentación saludable- Conocimientos previos del mundo de las frutas- Colores- Formas
Objetivos	<p>El objetivo principal de esta actividad es conocer la base de conocimiento con la que cuenta el alumnado e introducir la situación de aprendizaje.</p> <ul style="list-style-type: none">- Diferenciar las frutas dentro del conjunto de los alimentos- Diferenciar las frutas por colores- Diferenciar las frutas por tamaños
Temporalización	Esta actividad está diseñada para llevarla a cabo entre 10 y 15 minutos, teniendo en cuenta que el cuento es interactivo y que después de leerlo para la clase se procederá a comentar lo que han visto en el cuento, aquello que más les ha gustado, lo que más les ha llamado la atención, etc.
Metodología	Aprendizaje basado en proyectos
Recursos	Cuento de elaboración propia “Lua y la senda Colorín”. (Anexo 1)
Agrupaciones de alumnos	Los alumnos en esta ocasión no trabajarán en agrupaciones pequeñas, será el grupo entero con el profesor que será el narrador de la historia
Desarrollo	<p>Para introducir nuestra situación de aprendizaje usaremos este cuento de creación personal que nos permitirá ir guiando las diferentes actividades de la programación a lo largo de las diferentes semanas.</p> <p>Para ello, en primer lugar, contaremos el cuento y a continuación, enseñaremos el mural que crearemos que represente la senda Colorín por la que viaja Lua, la cual estará dividida en los 5 tramos de colores diferentes que cuenta el libro y en ellas iremos colgando</p>

	<p>las diferentes “insignias” que conseguiremos cada vez que completemos una de las actividades.</p> <p>Principalmente se han propuesto 10 actividades en total que se repartirán en un período de 5 semanas, una semana por cada tramo de la senda. Cada semana realizaremos dos actividades y por lo tanto conseguiremos 2 insignias que nos permitirán pasar al siguiente tramo de la senda. De esta manera cuando hayamos terminado la situación de aprendizaje tendremos el mural completo con las 10 insignias. Las dos primeras actividades serán introductorias, por lo que no se contarán a la hora de dar insignias. Se pasará de nivel al siguiente tramo de la senda tras finalizar las actividades 4, 6, 8, 10 y 12.</p>
Evaluación	<p>La evaluación la llevaremos a cabo con el propio libro y con la observación directa del docente, ya que según se vaya contando el cuento, podremos ir observando qué conocimientos tienen sobre las frutas, en qué ámbitos de su vida las introducen, cuáles conocen, si las encuentran en su entorno cotidiano, etc.</p>
DUA	<p>Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sustituir los dibujos de las frutas por frutas reales para que puedan ver su tamaño, color, tocar su textura y olerlas. • Adaptar el cuento en audiolibro

Tabla 3. Descripción de la actividad 2

ACTIVIDAD 2: Frutómetro	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable - Rutinas - Disciplina
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar de la alimentación saludable a través de las frutas - Fomentar las rutinas saludables - Inculcar la disciplina
Temporalización	Esta actividad la llevaremos a cabo durante las 5 semanas de la situación de aprendizaje, con el objetivo de que sea una dinámica que instauremos en el aula de manera continuada para este curso y los cursos venideros
Metodología	Aprendizaje basado en proyectos
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Como recurso usaremos un “termómetro” (Anexo 2) de gran tamaño donde en cada casilla habrá un número del 1 al 20. Cuando los alumnos vayan consiguiendo el objetivo podremos ampliarlo hasta 30, 40 o lo que consideremos adecuado - Unas pinzas de madera de la ropa (que tendrán escrito su nombre en mayúsculas y con su foto)
Agrupaciones de alumnos	Para la explicación de esta dinámica estará toda la clase en conjunto, aunque se trabajará de manera individual por partes de los alumnos con sus respectivas familias
Desarrollo	<p>Después de leer el cuento les explicaremos la dinámica del “Frutómetro” que llevaremos a cabo durante varias semanas.</p> <p>El frutómetro se colocará en la pared de clase, a baja altura para que los alumnos puedan mover las pinzas de manera independiente</p> <p>Cada vez que traigan para almorzar fruta, cogerán su pinza y lo moverán a la siguiente casilla. Todos los alumnos empezaran en la</p>

	<p>casilla 0 e irán subiendo de una en una a medida que vayan trayendo el almuerzo saludable.</p> <p>Cuando los alumnos lleguen a la casilla del 20 se les dará un diploma que les felicitará por su logro conseguido y los animará a alcanzar el siguiente nivel.</p>
Evaluación	La evaluación en esta actividad la llevaremos a cabo a través de la observación directa del docente
DUA	<p>Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptar las instrucciones con pictogramas • Acompañar los nombres de los alumnos con fotos

Tabla 4. Descripción de la actividad 3

ACTIVIDAD 3: Rompecabezas de frutas	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de las frutas - Tamaños (grande-pequeño) - Concepción espacial de las frutas - Coordinación ojo-mano
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Asentar el conocimiento de las frutas - Descubrir frutas nuevas - Diferenciar unas frutas de otras (formas, tamaño y color)
Temporalización	Entre 30 y 40 minutos para permitirles a los niños alcanzar el objetivo por ellos mismos
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje basado en proyectos - Aprendizaje cooperativo
Recursos	Usaremos puzzles creados por nosotros mismos. Serán de diferentes niveles, empezarán siendo de una sola fruta y siendo grandes y pocas piezas, luego aparecerán 2 frutas con más piezas y finalmente toda la clase en su conjunto completará un puzzle más grande donde aparezcan varias frutas. Los puzzles sencillos irán rotando de un grupo a otro para que todos puedan completar todos los puzzles (Anexo 3)
Agrupaciones de alumnos	En esta actividad el alumnado trabajará en pequeñas agrupaciones de entre 3-4 niños y finalmente en el puzzle grupal trabajará toda la clase de manera conjunta
Desarrollo	Para esta dinámica planteamos diferentes niveles. Comenzarán realizando puzzles sencillos según las agrupaciones en las que se dispone la clase (3-4 niños). El primer nivel constará de un puzzle de 8 piezas en el que aparecerán 2 o 3 frutas diferentes y separadas entre ellas. El segundo nivel tendrá 16 piezas y será una representación de varias frutas juntas entre sí. Por último, el nivel final, que realizará toda la clase en su conjunto, se compondrá de un puzzle de todas las frutas (o la mayoría) que hemos visto hasta el

	momento de aproximadamente 50 piezas (sujeto a posibles modificaciones en base al nivel y ya la destreza del grupo)
Evaluación	La evaluación en esta actividad la llevaremos a cabo a través de la observación directa del docente
DUA	<p>Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambiar las piezas lisas de los puzzles por piezas con texturas • Crear relieve en la plantilla para que las piezas encajen

Tabla 5. Descripción de la actividad 4

ACTIVIDAD 4: Juego de las sombras	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Diferenciación de tamaños- Diferenciación de formas- Discriminación visual
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Desarrollar la capacidad de observación y discriminación visual- Identificar figuras- Diferenciar figuras
Temporalización	Esta actividad se prevé que se lleve a cabo en unos 20 minutos para de esta forma mantener durante todo el proceso la atención de los niños y evitar que se distraigan
Metodología	<ul style="list-style-type: none">- Aprendizaje basado en proyectos- Aprendizaje cooperativo
Recursos	Puzle de sombras y frutas que realizará el tutor en base a las preferencias, conocimientos y dinámica de trabajo, pudiendo realizar modificaciones y ampliaciones.
Agrupaciones de alumnos	<p>Las agrupaciones para esta actividad variarán dependiendo del momento.</p> <ul style="list-style-type: none">- Inicialmente para la explicación estará toda la clase en su conjunto sentada en la asamblea.- Posteriormente les colocaremos en grupos de entre 4 y 5 alumnos, dependiendo del alumnado con el que contemos para esa sesión.- Como dinámica final la clase volverá a juntarse para llevar a cabo el puzzle final, para el que necesitarán colaborar todos juntos
Desarrollo	En primer lugar, les mostraremos todas las formas de las frutas que vamos a usar (solo de las frutas, sin las sombras) para que las identifiquen de manera conjunta. Posteriormente pasaremos a enseñarles uno de los puzzles que vamos a realizar como ejemplo

	<p>para así explicarles que deben relacionar cada figura con su sombra. Habrá varios puzzles que se repartirán por los diferentes grupos. Cuando acaben de realizar uno de los puzzles, serán los niños los que se muevan de lugar para realizar el siguiente, manteniendo los puzzles estáticos. Al terminar de realizar todos los grupos todos los puzzles, se les propondrá una actividad donde toda la clase trabajará en conjunto con la misma dinámica, pero esta vez el puzzle tendrá mayor número de piezas y su dimensión aumentará.</p>
Evaluación	La evaluación en esta actividad la llevaremos a cabo a través de la observación directa del docente
DUA	<p>Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptar los pictogramas a un tamaño mayor • Sustituir las piezas de dibujos por imágenes de frutas reales

Tabla 6. Descripción de la actividad 5

ACTIVIDAD 5: Caja misteriosa	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Discriminación sensorial (texturas)- Experimentación táctil- Tamaños- Formas- Ampliación del vocabulario (áspero, suave, maduro)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Diferenciar texturas (duro, blando, rugoso)- Diferenciar formas (por el tacto)- Comparar texturas- Comprar tamaños- Comparar formas- Diferenciar tamaños (por el tacto)
Temporalización	Para esta actividad se estima una duración de entre 20 y 30 minutos
Metodología	Aprendizaje basado en proyectos
Recursos	Para esta dinámica crearemos una caja misteriosa partiendo de una caja de cartón que contará con huecos para que los niños puedan meter las manos y tocar los diferentes objetos que introduzcamos en las cajas. Podremos usar tanto juguetes representativos como frutas reales para que también experimenten con las texturas, aunque lo más recomendable es usar las frutas reales, teniendo en cuenta siempre las alergias o intolerancias que tengamos dentro del aula.
Agrupaciones de alumnos	Para esta actividad el grupo se dispondrá en la asamblea para trabajar todos de manera conjunta
Desarrollo	Para esta actividad los niños ya tendrán conocimiento de muchas de las frutas que van a tocar, en cambio, otras serán desconocidas para ellos. Empezaremos explicándoles cómo funciona la caja: deberán meter la mano dentro y a través del tacto intentar adivinar qué fruta es la que está tocando. Para que esto ocurra, lo más recomendable es que usemos frutas reales, para que los niños puedan experimentar con el tacto, las texturas, los tamaños, etc.

	<p>De manera individual irán metiendo la mano dentro de la caja misteriosa e irán tocando las diferentes frutas. Las frutas podremos ponerlas enteras o cortadas en trozos para que observen las diferentes texturas que puede tener una misma fruta por dentro y por fuera.</p> <p>Después podremos clasificarlas por colores como en el cuento de “Lua y la senda Colorín” o bien podemos trabajar otras clasificaciones: tamaños, texturas, ancho-estrecho, formas, etc.</p> <p>Al igual que podremos dedicar una parte al final de la sesión para que los niños observen todas las frutas en su conjunto y comenten las semejanzas y diferencias que encuentran.</p>
Evaluación	La evaluación la llevaremos a cabo a través de la observación directa
DUA	<p>Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer diferentes cajas según las texturas • Ofrecer pictogramas de frutas reales para poder crear un esquema mental de lo que están tocando

Tabla 7. Descripción de la actividad 6

ACTIVIDAD 6: Excursión a una frutería de proximidad	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Variedad de frutas - Conocimiento de su procedencia - Discriminación visual - Discriminación sensorial
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender acerca del origen de las frutas - Apreciar las semejanzas y diferencias - Discriminar visual y sensorialmente
Temporalización	Para esta dinámica utilizaremos 90 minutos, ya que hay que tener en cuenta los desplazamientos tanto de ida como de vuelta y la estancia allí
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje basado en proyectos - Aprendizaje cooperativo - Aprendizaje a través de la exploración
Recursos	Como recursos para esta dinámica usaremos la propia frutería y todo lo que podamos encontrar allí
Agrupaciones de alumnos	Para esta actividad irá toda la clase en conjunto, incluso podremos ir con la otra clase de nuestra misma línea.
Desarrollo	<p>Para esta dinámica buscaremos alguna frutería de comercio de proximidad que esté cerca del centro para hacer una salida. La frutería seleccionada será “Frutería G. Rebollo”, situada en la avenida de Miguel Ángel Blanco, 2, en la localidad de Valladolid. Esta ubicación se encuentra a 7 minutos andando del centro, el recorrido que debemos realizar cuenta con aceras anchas y dos pasos de peatones regulados por semáforos.</p> <p>Previamente nos pondremos en contacto con el frutero para comunicarle nuestra intención de visitar la frutería y ver cómo podríamos llevar a cabo la salida. Una vez hagamos la excursión y estemos allí, se encargarán tanto el frutero como el tutor de ir</p>

	explicando las diferentes frutas, ver cuales conocemos y cuales no, semejanzas y diferencias entre ellas, tamaños, colores, texturas, etc.
Evaluación	La observación la llevaremos a cabo a través de la observación directa
DUA	<p>Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de cuentos para hablar sobre las fruterías • Llevar carteles con los nombres de las frutas para relacionar imagen y nombre

Tabla 8. Descripción de la actividad 7

ACTIVIDAD 7: Pintar con frutas	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo motricidad fina - Desarrollo motricidad gruesa - Desarrollo imaginación - Experimentación con las texturas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsar la imaginación - Promover la experimentación - Desarrollar la motricidad gruesa y fina
Temporalización	Esta actividad está programada para una duración entre 40 y 50 minutos
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje basado en proyectos - Aprendizaje cooperativo
Recursos	<p>Para esta actividad necesitaremos los siguientes materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frutas variadas maduras (para poder aplastarlas y que pinten el papel) - Cartulinas blancas - Pinceles o esponjas
Agrupaciones de alumnos	Para esta actividad usaremos los grupos que ya están formados dentro del aula siguiendo la asignación de sitios que están dispuestos en las mesas, por lo tanto, serán en torno a 3 o 4 niños por grupo.
Desarrollo	<p>Para esta actividad prepararemos unos boles con diferentes frutas que tengamos la posibilidad de usar como pintura: fresa, arándanos, cerezas, uvas, sandía, etc.</p> <p>Estos boles se pondrán en medio de la mesa para que los niños puedan acceder a ellos con facilidad, mientras que a cada niño de manera individual se le repartirá una cartulina blanca sobre la que poder pintar. Esta actividad podemos llevarla a cabo con pinceles o esponjas o podemos llevarla a cabo sin material, es decir, dejando</p>

	que los niños experimenten con sus propias manos y pinten libremente.
Evaluación	La observación la llevaremos a cabo a través de la observación directa
DUA	<p>Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar apoyo con plantillas visuales para pintar • Ofrecer diferentes utensilios con los que pintar (pompones, pinceles, mano...)

Tabla 9. Descripción de la actividad 8

ACTIVIDAD 8: Mesa de exploración: Juegos con texturas (aplastar plátano con las manos, naranja, fresas...)	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Fomento de la exploración- Promoción de la motricidad fina- Aumentar el conocimiento de las propiedades físicas de las frutas- Explorar diferentes olores
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Potenciar la imaginación- Desarrollar la motricidad fina- Explorar diferentes texturas- Estimular los diferentes sentidos
Temporalización	Esta actividad está programada para que los niños experimenten de forma libre por lo que su temporalización será de entre 30 y 40 min
Metodología	<ul style="list-style-type: none">- Aprendizaje basado en proyectos- Aprendizaje a través de la exploración
Recursos	Como en actividades anteriores, nuestra mayor fuente de inspiración serán las frutas por lo que haremos uso tanto de las frutas enteras como de las cascaras y pieles y del interior de los frutos. Además, necesitaremos varias mesas y recipientes que nos permitan disponer todos los elementos necesarios para que los niños puedan jugar con ello. Como material simbólico añadiremos cubertería y utensilios de cocina de plástico o madera para que puedan experimentar libremente. Además, si queremos trabajar la motricidad fina podremos poner pinzas de diferentes tamaños para que puedan coger las frutas y moverlas de un recipiente a otro.
Agrupaciones de alumnos	Las agrupaciones de esta dinámica no serán estables, ya que los niños irán moviéndose libremente por toda el aula a su gusto y preferencia, pero estarán predisposta a la capacidad de espacio de las que dispongan las mesas (entre 4 y 5 niños por cada una).

Desarrollo	Para esta actividad dispondremos la clase con varias mesas y en cada una de ellas dispondremos una serie de frutas (por colores, por tamaños, por texturas...) y diferentes utensilios, recipientes para que puedan experimentar con ellos de manera libre. En esta dinámica la función del tutor será única y exclusivamente de observador ya que lo que pretendemos fomentar es el aprendizaje a través de la exploración libre
Evaluación	La evaluación la llevaremos a cabo a través de la observación directa del docente
DUA	Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Incluir una zona tranquila para aquellos niños con hipersensibilidad • Uso de pictogramas para identificar las texturas con las frutas

Tabla 10. Descripción de la actividad 9

ACTIVIDAD 9: “Frutas submarinas, ¡A la pesca!”	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación ojo-mano - Desarrollo de la motricidad fina - Mejora del agarre - Trabajo de las cantidades numéricas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la coordinación ojo-mano - Desarrollar la motricidad fina - Fomentar la mejora del agarre - Relacionar tamaños
Temporalización	Esta actividad está programada para que tenga una duración de 30 minutos
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje basado en proyectos - Aprendizaje cooperativo
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Barreños grandes - Agua - Cucharas de diferentes tamaños (cucharones grandes, cucharas soperas y cucharillas) - Frutas de diferentes tamaños - Recipientes vacíos
Agrupaciones de alumnos	Para esta actividad los niños se dispondrán en grupos de 4-5 personas
Desarrollo	Para esta actividad repartiremos diferentes barreños a lo largo de toda el aula (lo ideal sería poder hacerlo en el patio para que si salpica el agua o se sale del barreño no haya ningún problema) y en cada uno de los barreños pondremos diferentes frutas en base al tamaño y diferentes tamaños de cuchara (en aquel barreño donde haya frutas de mayor tamaño como las naranjas, pondremos los cucharones grandes). Los niños tendrán que coger las cucharas correspondientes a cada barreño y pescar las frutas que estén en el agua y conseguir sacarlos a otro recipiente.

	Si queremos aumentar la dificultad de la actividad podemos mezclar los tamaños de las frutas con los de las cucharas (pescar las naranjas con las cucharas soperas en vez de con los cucharones)
Evaluación	La evaluación la llevaremos a cabo a través de la observación directa
DUA	<p>Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer alternativas de acción: pescar con cubiertos, con cubos o con la mano • Sustituir el agua por otra materia (arroz, harina, bolitas de poliespán...)

Tabla 11. Descripción de la actividad 10

ACTIVIDAD 10: Visitar el huerto del colegio	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminación visual - Conocimiento del ciclo de la vida - Diferenciación de tamaños, formas, colores - Discriminación sensorial - Conocimiento de su procedencia
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el proceso de plantación - Comprender la importancia de la luz, el agua y la tierra - Identificar las diferentes partes de las plantas - Identificar los diferentes tipos de plantas
Temporalización	Esta actividad está programada para que dure 1 hora
Metodología	Aprendizaje basado en proyectos
Recursos	El huerto con el que cuente el propio colegio o las instalaciones que vayamos a visitar
Agrupaciones de alumnos	Para esta actividad irá todo el grupo junto o bien podremos dividir la clase en dos dependiendo de la cantidad de profesores con los que contemos
Desarrollo	<p>Esta actividad dependerá de si el centro cuenta con un huerto en sus instalaciones o no. Si cuenta con él, los profesores que lleven a cabo su cuidado serán los encargados de explicarles a los niños cómo lo tienen dispuesto, qué tienen plantado, cuándo es la época de recolecta de cada uno de ellos, cómo deben cuidarse las diferentes plantas, etc.</p> <p>En el caso de que el centro no contara con este espacio, programaríamos una excursión a algún huerto urbano cercano y los propios profesores serían los que irían explicando qué árboles y plantas vemos, que fruto dan, cómo se cosechan, cómo se cultivan, etc.</p>
Evaluación	La evaluación la llevaremos a cabo a través de la observación directa

DUA	Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones: <ul style="list-style-type: none">• Apoyo visual con pictogramas acompañados de foto y nombre del alimento• Posibilidad de acción (regar, ver las plantas, tocar...)
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 12. Descripción de la actividad 11

ACTIVIDAD 11: Plantar semillas de sandía	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento del ciclo de la vida - Experimentación con el mundo natural - Cuidado del medio ambiente
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la motricidad fina - Desarrollar la paciencia - Desarrollar la responsabilidad
Temporalización	Esta actividad la realizaremos en 30-40 minutos
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje basado en proyectos - Aprendizaje a través de la experimentación
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vasos de plástico - Discos de algodón - Agua - Espray para el agua - Semillas de sandía
Agrupaciones de alumnos	Las agrupaciones las realizaremos según están dispuestas las mesas en el aula, creando grupos de entre 3 y 4 niños.
Desarrollo	<p>Después de la excursión al huerto, realizaremos la actividad de plantar nosotros mismo en el aula. Les repartiremos un vaso de plástico a cada uno y un par de algodones. En el centro de la mesa pondremos un espray con agua en cada mesa y un bol con semillas de sandía. Primero tendrán que poner un algodón en el fondo del vaso y espolvorear agua con el espray hasta que quede empapado el algodón. A continuación, pondremos varias semillas de sandía y con el otro algodón las cubriremos. Por último, volveremos a espolvorear agua para que se empape bien el segundo algodón. Cuando ya tengamos todos los vasos listos con nuestras semillas los colocaremos en un lugar donde pueda darle el sol por la ventana y desde donde podamos ver su crecimiento a lo largo de los días.</p>

	Esta actividad la podremos alargar durante varios días ya que la planta la tendremos que ir regando con frecuencia
Evaluación	La evaluación la llevaremos a cabo a través de la observación directa
DUA	<p>Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyar con pictogramas los pasos a seguir • Practicar previamente con el juego simbólico la plantación de semillas • Aquellos que no quieran participar de manera activa podrán agruparse con otros compañeros y ayudarles durante el proceso.

Tabla 13. Descripción de la actividad 12

ACTIVIDAD 12: Pequeños cocineros	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de la motricidad gruesa - Trabajo de la motricidad fina - Coordinación ojo-mano - Discriminación sensorial (tacto, gusto, olfato) - Series por colores y tamaños
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la motricidad fina - Desarrollar la imaginación - Fomentar la experimentación sensorial - Realizar series
Temporalización	En esta actividad invertiremos 1 hora, ya que al dividir la sesión en dos subactividades diferentes necesitaremos más tiempo para que el docente pueda dar la atención necesaria a cada alumno
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje basado en proyectos - Aprendizaje cooperativo - Aprendizaje a través de la experimentación
Recursos	<p>Materiales que vamos a necesitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Naranjas - Limones - Uvas - Barreño grande - Cuchillo (manejo exclusivo del docente) - Palillos largos de brocheta - Frutas variadas (fresas, plátano, pera, manzana...) - Exprimidor manual - Vasos de plástico
Agrupaciones de alumnos	Los alumnos estarán repartidos según la disposición de las mesas en el aula, lo que conlleva agrupaciones de entre 3 y 4 niños. Si realizamos la actividad de la vendimia, el grupo trabajará de manera conjunta.

Desarrollo	<p>Para esta actividad dividiremos el aula en dos tiempos. En el primer tiempo experimentaremos con las naranjas y los limones y haremos zumo. Para esta actividad necesitaremos la ayuda del docente que se encargará de supervisar la actividad y asegurarse de que los menores no corran ningún riesgo a la hora de usar el exprimidor. El exprimidor será manual para de esta manera ejercitar la motricidad gruesa y que sean los niños, los que hagan el movimiento de girar la naranja contra el exprimidor para hacer zumo. Posteriormente, el zumo se lo beberán ellos mismos.</p> <p>El segundo tiempo de la actividad la dedicaremos a hacer las brochetas. Para ello dispondremos en un recipiente varios palillos largos en el centro de cada mesa y cada alumno contará con un recipiente donde tendrá trozos de frutas variadas. Ellos mismos serán los que decidirán qué frutas insertan en los palillos y en qué orden, o bien, guiados por el tutor irán trabajando las series por colores y tamaños.</p> <p>Como alternativa para esta actividad y dependiendo de la temporalización de las sesiones, podemos modificar la actividad de hacer zumo por la vendimia. En esta actividad pondremos un barreño grande en medio del aula lleno de uvas, y como antiguamente se hacía, los niños se subirán al barreño para aplastar las uvas con los pies y hacer ellos mismo el mosto. Cuando todos hayan terminado, recolectaremos el mosto que ha quedado y lo serviremos en vasitos para que lo prueben</p>
Evaluación	La evaluación se realizará a través de la observación directa
DUA	<p>Para esta actividad planteamos las siguientes adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyar con pictogramas los pasos a seguir • Ofrecer distintas posibilidades de acción (si no quieren participar en la ejecución de las recetas pueden ayudar a colocar los materiales, clasificar los trozos de fruta, limpiar) • Ofrecer utensilios de cocina para niños, adaptados a su edad y a su desarrollo psicomotriz

5.7. Propuestas de continuidad

La propuesta de continuidad seleccionada se integra dentro de la propia situación de aprendizaje, ya que el principal objetivo de esta es la interiorización de los conceptos que nos permita implementarlos en nuestra rutina diaria.

La primera propuesta de continuidad la ofrecemos en la actividad dos “Frutómetro”, en la cual iremos otorgando puntos a cada uno de los alumnos por aquellos días que hayan traído fruta para almorzar al colegio. Principalmente se plantea para realizar durante las 5 semanas que dura la situación de aprendizaje, pero el objetivo final es que se convierta en un rincón más de la clase, donde sean los alumnos los que vayan poniéndose los puntos y siendo conscientes de todos los días que incluyen fruta en su dieta.

A mayores, ligado a la actividad 6 “Excursión a una frutería de comercio próximo” y a la actividad 12 “Pequeños cocineros”, plantearemos la realización de un mercadillo donde los niños puedan vender el zumo y las brochetas que han elaborado. Con esta ampliación de esta actividad pretendemos incorporar la competencia emprendedora que dicta el Real Decreto 95/2022.

Finalmente, para poder incorporar la competencia clave de competencia plurilingüe, una vez que hayamos finalizado toda la situación de aprendizaje y todos los alumnos, o la gran mayoría, tenga los conocimientos asentados, plantearemos la realización de ciertas actividades en inglés. Para ello podemos utilizar recursos como las canciones, de las cuales podemos encontrar una amplia variedad en YouTube que trabaja estos contenidos. Una vez los niños sean capaces de distinguir y nombrar las frutas en inglés, continuaremos con el trabajo del cuento “Lua y la senda Colorín” que nos servirá también como un método de evaluación del vocabulario referido a las frutas.

Otra de las actividades que también se puede adaptar, es la actividad número 5 “la caja misteriosa”. Para el desarrollo de esta actividad tendremos que incluir el vocabulario referido a las texturas, pero el desarrollo de la actividad será la misma.

5.8. Evaluación y análisis de los resultados

Al aplicar la dinámica en un aula de 3 años, la evaluación se realizará, en su mayoría, a través de la observación directa del tutor durante la realización de las distintas actividades programadas. Posteriormente, el docente, será el encargado de configurar una tabla con

diferentes ítems para poder plasmar los datos y analizar qué contenidos ha adquirido el alumnado durante las dinámicas (Anexo 4).

Para ver la evolución del alumnado, el profesor, a través de la actividad 1: “Lua y la senda Colorín”, observará cuáles son los conocimientos antes de aplicar la situación de aprendizaje, y posteriormente, cuando hayamos concluido todas las sesiones, completará la tabla de nuevo para poder observar cuáles han sido los avances en el conocimiento de la temática.

Para la evaluación de la propuesta didáctica, se ha elaborado una rúbrica específica que permite valorar de forma objetiva y coherente el grado de consecución de los objetivos planteados (Anexo 5). Esta herramienta ha sido diseñada en base a los criterios de evaluación establecidos en la normativa educativa vigente y contempla distintos niveles de logro, facilitando así una valoración formativa y detallada del proceso de enseñanza-aprendizaje.

6. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1. Limitaciones

Durante la elaboración de esta propuesta hemos encontrado algunos elementos que han dificultado el desarrollo de la dinámica.

Incluir la situación de aprendizaje, con su correspondiente temporalización, ha supuesto una reestructuración de la secuenciación de las actividades. Al implementarla dentro de un aula que ya cuenta con una programación dictada por el centro, no ha permitido llevar a cabo la totalidad de lo previamente diseñado.

La propuesta contaba en su totalidad con 12 actividades, 10 que se llevarían a cabo a lo largo de las 5 semanas y las otras dos restantes que se alargarían en el tiempo hasta volverse una rutina más dentro del aula.

De esas diez actividades planificadas, únicamente pudimos llevar a cabo cuatro: la caja misteriosa, el juego de las sombras, los rompecabezas de frutas y el “frutómetro”. Por tanto, la intervención parcial ha supuesto un impedimento para la realización de la evaluación final.

Asociado a la limitación temporal, encontramos restricciones en la disponibilidad de los recursos. El principal interés de la programación es brindar experiencias significativas para abordar los diferentes contenidos, sin embargo, el centro carecía de los medios necesarios para su realización. Esta situación afectó a las propuestas “Pintar con fruta” y “La mesa sensorial”. La iniciativa se basaba en llevar estas actividades a todas las clases de educación infantil, la falta de materiales, maestros y espacios impidió su desarrollo.

6.2. Prospectiva

La finalidad de este apartado es reflexionar sobre la posibilidad de poder desarrollar al completo la propuesta didáctica presentada.

Trataremos tanto opciones de mejora y continuidad como de adaptación y ampliación.

Como punto de partida para la mejora de la propuesta, incluiría más participación de las familias vinculadas con el aula, ofreciendo actividades en las que cada familia escoja una fruta y prepare una actividad con ella, que podría empezar con un cuento sobre sus orígenes o sus características y seguir con un pequeño juego en el que puedan ver, oler tocar y probar la fruta.

Además, dentro de las actividades que ya hemos programado podemos contar con el apoyo de los familiares para la salida a la frutería. A mayores, si alguna de las familias cuenta con huerto propio, se le daría la oportunidad de venir al aula a contarnos cómo se deben cuidar las plantas, cuánto hay que regarlas, cuáles son las temporadas de cosecha y de cultivo, etc.

En cuanto a la continuidad y la ampliación, hemos planteado dinámicas que permiten llevar esta situación de aprendizaje hasta final de curso. Si quisieramos continuar con ella a lo largo del resto de años de educación infantil, podríamos plantear otras temáticas como diferentes grupos de alimentos (proteínas, grasas, azúcares, hidratos...), la realización de actividad física diaria o la importancia de mantenernos hidratados, etc.

Para hacer de esta dinámica más inclusiva podemos optar por varias opciones; ofrecer las instrucciones a seguir con pictogramas para brindar un apoyo visual, ofrecer diferentes posibilidades de acción para aquellos alumnos que sean hipersensibles a las texturas, flexibilidad en los tiempos, materiales adaptados (sistema braille, desarrollo de la motricidad fina), ofrecer diferentes espacios para que los niños elijan en cual quieren trabajar (espacios activos, espacios tranquilos y espacios para el trabajo individual y en grupos), etc.

7. CONCLUSIONES

El presente trabajo ha facilitado la reflexión y profundización acerca de la relevancia de fomentar una nutrición saludable desde las primeras etapas del desarrollo de los niños. A través de la creación e implementación de la situación de aprendizaje “Lua y la senda colorina” he demostrado que el contexto escolar junto con la participación activa de las familias puede funcionar como elemento transformador para cultivar hábitos alimentarios equilibrados, sostenibles y perdurables.

A través de diversos estudios, hemos evidenciado la conexión entre alimentación y desarrollo integral enfocándonos particularmente en el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo y emocional. Elementos como la plasticidad sináptica, los nutrientes y el impacto del entorno han resaltado el impactante efecto de los primeros años de vida para adquirir un futuro saludable.

La propuesta formulada consta de metodologías activas, enfoques lúdicos y de aprendizajes cooperativos quien proporcionó de experiencias significativas vinculando los contenidos académicos con la vida cotidiana.

Aunque la aplicación ha sido limitada por factores del entorno, los resultados obtenidos a través de la evaluación nos muestran el nivel de motivación, interés y participación respecto al consumo de frutas rutinario.

Atendiendo a todas aquellas necesidades que podemos encontrar dentro del aula, el DUA brinda una variedad de herramientas y enfoques que aseguran la atención a la diversidad, la inclusión y accesibilidad de todos los miembros y en soporte de los diferentes ritmos de aprendizaje.

El desarrollo de hábitos de vida saludables debe ser un proceso continuo, colectivo y comprometido, enfocado en mejorar la calidad de vida presente y futura.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Aburto Cruz, L. M., Azabache Roncal, M. C., Bardales Saavedra, M. B., Ferrel Ávalos, D. Y., Huamán Paredes, S. G., & Villalobos Huamán, C. D. (2024). *Relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del 5º año de secundaria de una institución educativa de Trujillo* [Trabajo de investigación, Universidad Católica de Trujillo].
- <https://es.scribd.com/document/795960959/Habitos-Alimentarios-y-rendimiento-academico-en-estudiantes-de-secundaria-en-una-I-E-Trujillo>
- Ayres, J. (1972). *Sensory integration and learning disorders*. Western Psychological Services.
- Avendaño-Castro, C. A., Gutiérrez, K. A., Salgado, C. F., & Dos Santos, M. A. (2016). Rendimiento académico en estudiantes de Ingeniería Comercial: modelo por competencias y factores de influencia. *Formación Universitaria*, 9(3), 3–10. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062016000300002>
- Bruner, J. S. (1959). *The process of education*. Harvard University Press.
- DongJin, S., & Ashari, F. (2024). Project-based learning on promoting children's critical thinking skills: A systematic review. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*. 13(3), 807-820. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARPED/v13-i3/21732>
- Food and Agriculture Organization. (2020). *Marco de la FAO para la alimentación y la nutrición escolar = FAO framework for school food and nutrition*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org/3/ca4091es/CA4091ES.pdf>
- García Arribas, L. (2016). *Aplicaciones didáctico-musicales para la educación infantil a través de la canción* [Trabajo de grado, Universidad de Salamanca]. Gredos.
- García Martín, M. E. (2024). *Valor formativo de las canciones infantiles* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/72223>
- García-Valcárcel, A., & Basilotta, V. (2017). Aprendizaje basado en proyectos (ABP): evaluación desde la perspectiva de alumnos de Educación Primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 113–131. <https://doi.org/10.6018/rie.35.1.246811>
- Gómez Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>

- Junta de Castilla y León. (2022, 30 de septiembre). *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* (BOCyL núm. 190, pp. 48192–48210). <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- Lozoff, B., Beard, J., Connor, J., Felt, B., Georgieff, M., & Schallert, T. (2006). Long lasting neural and behavioral effects of iron deficiency in infancy. *Nutrition Reviews*, 64(Suppl_2), S34–S43. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2006.tb00243.x>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022, 2 de febrero). *Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil* (BOE núm. 28, pp. 14561–14595) [Real Decreto]. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2022-1654>
- Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes. (2025, 16 de abril). Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos (BOE núm. 92, pp. 1637-1646). https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2025-7659
- Moral García, J. E., Martínez López, E. J., & Lara Sánchez, A. J. (2007). Hábitos saludables y opinión de escolares hacia la escuela. Comparación por nivel de actividad física. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 11(1), 1–15. <https://www.ugr.es/~recfpro/rev111ART5.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Improving early childhood development: WHO guideline*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240002098>
- Piaget, J. (1951). *La psicología de la inteligencia*. Buenos Aires: Ediciones Losada.
- Rogers, C. R. (1969). *Freedom to learn* (3rd ed.). Charles E. Merrill Publishing Company.
- Teixeira, K. M. A., Araújo, R. F. de, & García, P. P. C. (2023). A influência da família e meio social na formação do hábito alimentar do pré-escolar e escolar [The influence of the family and social environment on the formation of food habits in preschool and schoolchildren]. *Research, Society and Development*, 12(6), e19912642202. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42202>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

9. ANEXOS

Anexo 1: Cuento Interactivo: “Lua y la senda Colorín”

- Lua era una niña curiosa que amaba las aventuras y la naturaleza.
- Un día, mientras caminaba por el bosque, encontró un camino desconocido con un enorme cartel que ponía: "la senda Colorín"
- En la primera parte del camino, todo a su alrededor era de color rojo.
- Había rosas rojas y amapolas por el suelo, pequeñas mariquitas que seguían el sendero y grandes arbustos de donde crecían sabrosas frutas.
- ¿Sabéis que frutas encontró Lua en los arbustos?
(Aquí, el maestro les mostrara 3 opciones de frutas para que ellos elijan la correcta en base al color, fresa, plátano y manzana)
- Lua cogió la fresa más jugosa que había en el arbusto y le dio un gran mordisco mientras se relamía
- "¡Ummmmmm, está deliciosa!", exclamó.
- Lua dejó atrás el arbusto de las fresas y ante sus ojos se encontró con un tramo más del camino. ¡Ahora todo a su alrededor era de color naranja!
- Mientras caminaba iba dando patadas a los montones de hojas que había por el suelo. A su lado, los zorros olisqueaban los dulces tulipanes que asomaban entre las rocas
- A lo lejos, se veía un frondoso árbol del que colgaban grandes frutos redondos
(Aquí el maestro les mostrara 3 opciones de frutas para que ellos elijan la correcta en base al color y la forma correspondiente: naranja, sandía y arándanos)
- Corriendo, Lua se acercó al árbol y, con mucho cuidado, trepó hasta lo más alto para coger las enormes naranjas que colgaban de las ramas. Cuando la tuvo en sus manos, exclamó:
- "¡Ñam!", y le dio un buen mordisco.
- Tras del árbol, el camino seguía, pero esta vez... ¡todo era de color amarillo!
- "¡Qué bien! ¡Mi color favorito! exclamó Lua
- Mientras avanzaba, se detuvo a admirar los altos girasoles que miraban al sol. Junto a ellos había también dientes de león. Se agachó, tomó uno y sopló con todas sus fuerzas, viendo cómo sus semillas volaban con el viento.
- A su alrededor, diminutas abejas revoloteaban de camino a su colmena

- Junto a la colmena, Lua descubrió un árbol diferente. Sus hojas eran largas y de sus ramas colgaban ricas frutas alargadas.

(Aquí el maestro les mostrara 3 opciones de frutas para que ellos elijan la correcta en base al color y la forma correspondiente: plátano, uvas y pera

- Dando un gran brinco, Lua consigo alcanzar un plátano. Lo peló con cuidado y lo saboreó durante un buen rato
- Cuando terminó el plátano, Lua no podía creer lo que veía. ¡La senda aún no había terminado!
- ¿Adivináis de qué color era el camino?, preguntó Lua emocionada
- ¡Todo era de color verde!
- Por el camino, Lua iba descubriendo pequeños insectos: unos muy saltarines (saltamontes) y otros con grandes alas (libélulas verdes)
- Se quedó asombrada al encontrar en el suelo unas rocas brillantes con un color intenso. "¡Piedras esmeralda!", exclamó.
- ¿qué fruta encontraré aquí? se preguntaba, cuando de pronto se topó con un enorme peral del que colgaban....

(Aquí el maestro les mostrara 3 opciones de frutas para que ellos elijan la correcta en base al color y la forma correspondiente: limón, cerezas y pera)

- El intenso sabor de aquella fruta hizo que siguiera su camino bailando alegremente
- "¡La, la, laaaaaa!", canturreaba Lua.
- De pronto, los colores de su alrededor cambiaron.
- Lua ahora estaba rodeada de miles de flores de color morado: altas lavandas de olor exquisito, preciosas hortensias y delicadas violetas llenaban el camino
- "¡Qué hermoso lugar!", dijo asombrada.
- Entre las flores, Lua entornó los ojos y descubrió en el horizonte unos pequeños troncos que sostenían diminutos frutos redondos de color morado

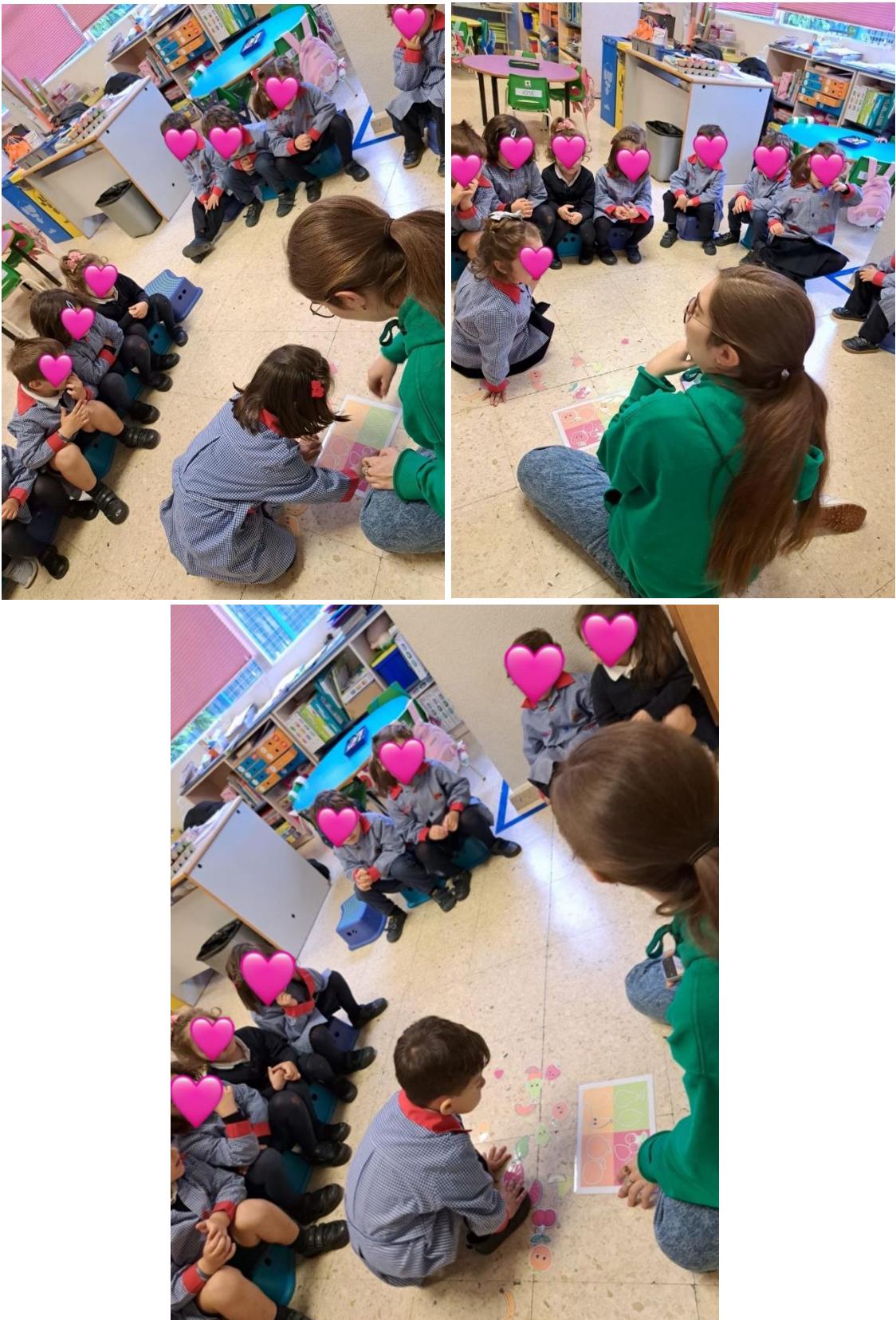
(Aquí el maestro les mostrara 3 opciones de frutas para que ellos elijan la correcta en base al color y la forma correspondiente: limón, fresas y melocotón)

- Después de tanto camino y de haber comido taaaanto, Lua se apoyó en el tronco de un gran árbol para descansar un poco... y sin darse cuenta, se quedó profundamente dormida.
- Colorín colorado, este cuento se ha acabado.

Anexo 2: Frutómetro



Anexo 3: Rompecabezas de frutas



Anexo 4: Rúbrica de evaluación del alumnado

Ítem	Si	Parcial	No
Identifica alimentos saludables y los clasifica correctamente en diferentes contextos			
Participa activamente en las dinámicas propuestas			
Usa vocabulario relacionado con alimentos, rutinas y salud. Se expresa con claridad.			
Colabora de forma respetuosa, resuelve conflictos y promueve el bienestar grupal.			
Realiza de forma autónoma las rutinas relacionadas con la higiene y la alimentación.			
Explora con curiosidad y respeto los elementos naturales y sensoriales presentados			
Usa con destreza herramientas básicas (pinzas, cucharas, cuchillos de juguete, esponjas) en juegos de cocina.			
Explora sus sentidos de manera abierta			
Discrimina características de los alimentos a través de los sentidos			

Anexo 5: Rúbrica de evaluación de la propuesta

Ítem de evaluación	Si	Parcial	No
la actividad cumple los objetivos de aprendizaje	X		
se integran elementos lúdicos	X		
se adapta a la diversidad del grupo	X		
el aula se organiza de manera favorable a la exploración y el juego	X		
se promueve un clima afectivo, seguro y motivador	X		
se mantiene la atención e interés de los alumnos durante la actividad		X	
se usan materiales variados, accesibles y adecuados a la edad	X		
se promueve la interacción entre los alumnos	X		