

TFG

(Trabajo de fin de grado)



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

HÁBITOS SALUDABLES EN EL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

EDUARDO MEZQUITA GUTIÉRREZ

Tutor: Javier Bobo

CURSO: 2024/2025

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	3
2.- JUSTIFICACIÓN	5
3.- OBJETIVOS	7
4.- MARCO TEÓRICO	9
Objetivos de Desarrollo Sostenible.....	9
Alimentación y nutrición.....	10
Actividad física y sedentarismo	11
El sueño en educación	12
¿Por qué dormimos?	12
Higiene del sueño.	13
5.- MATERIAL Y METODOS	14
Enfoque metodológico:.....	14
Observación en el contexto escolar	14
Revisión bibliográfica y normativa.....	14
Análisis de recursos didácticos	15
Diseño de la propuesta didáctica	15
6.- RESULTADOS.....	16
7.- COMPARACIÓN.....	39
8.- CONCLUSIONES	41
Conclusión académica.....	41
Conclusión personal y crítica.....	41
9.- CITAS y BIBLIOGRAFÍA	42
10.- ODS(Objetivos de Desarrollo Sostenible).....	44
11.- CURRÍCULUM.....	48
12.- ANEXOS	52

1.- INTRODUCCIÓN

Gracias a la experiencia educativa vivida durante el Prácticum II en el Colegio Alonso Berruguete Valladolid, me he aproximado de una manera más directa y profunda a la realidad del aula y del centro escolar en su conjunto. A lo largo de mi estancia, durante tres meses, he podido comprobar cómo los hábitos de vida saludable, que están relacionados con la alimentación, el descanso, la higiene y la actividad física, influyen de una manera determinante en el bienestar y el desarrollo del alumnado.

En esta etapa me ha servido para tener una idea principal que ha originado y motivado este trabajo de fin de grado, que se centra en la generación de esta propuesta educativa que promueven una vida saludable en el primer ciclo de educación primaria, más enfocada sobre todo a la alimentación, pero también en la que se quiere abarcar temas como la higiene, el sueño y el deporte que debe realizar el alumnado en esa etapa. Desde los primeros días de observación en el aula de segundo de primaria comencé a percibir patrones muy claros. Tras una observación y mediante algunas preguntas antes del recreo me daba cuenta que los alumnos que desayunaban de una manera correcta venían más descansados y mostraban una mayor capacidad a la hora de realizar actividades en el aula, así como una capacidad mayor de concentración y una actitud más positiva hacia el aprendizaje, por el contrario, quienes llegaban al colegio sin haber dormido lo suficiente o también con una alimentación menos completa que el alumnado anterior, presentaban mayores dificultades a la hora de tener atención, de tener un mayor cansancio físico e incluso llegar a tener alteraciones en la convivencia con el resto de los compañeros.

Esto también influía en el momento del recreo, donde quienes toman un almuerzo más completo, aguantaban de una manera más sencilla y completa los últimos momentos de la mañana. Esta relación tan evidente está relacionada con los hábitos personales y el rendimiento escolar, que me sirvió a mí como una de las primeras señales que reforzó mi interés por el tema. Otro de los factores claves que han fluido en la elección de esta línea de investigación ha sido el comedor escolar, un espacio que en este centro tiene un peso pedagógico importante, ya que van muchos niños allí. No se trata sólo de un servicio, sino de un momento educativo en el que fomenta la autonomía, los buenos modales, la convivencia entre el alumnado y por supuesto, promueve una alimentación equilibrada y saludable.

Desde la observación de las rutinas del comedor, mediante preguntas a alumnados, puedo entender que este espacio es un espacio que favorece a los niños de una manera

práctica, cotidiana y transversal. También me ha servido gratamente la cantidad de niños que, quedándose al comedor, estuviesen encantados con el servicio que se les daba. Daba igual el tipo de alimentos de sus gustos personales. También me llamó mucho la atención el papel que juega el descanso en la jornada escolar. En los recreos y especialmente después de la sesión física o música, se observa cómo la fatiga o falta de sueño influye directamente en la implicación del alumnado. El centro promueve actividades de vuelta a la calma, especialmente después de momentos más activos, como, por ejemplo, tras volver al recreo si hay sesiones de música o de educación física, los niños tienen una serie de minutos de relajación en las que se les pone música y ellos se tumban con cojines y demás para tener un poco más de calma y estar más relajados a la hora de dar las siguientes clases. También pude comprobar cómo el deporte y la actividad física funcionan como herramienta pedagógica, ya que, aparte de favorecer el desarrollo físico, refuerza la cooperación, la autoestima y el respeto por las normas y operación personal. Asimismo, se ve una diferencia entre los niños y niñas que realizan más deportes y aquellos que realizan una menor cantidad de deporte a la semana. En conclusión, todas estas experiencias vividas durante las prácticas me han ayudado a dar forma a este TFG, cuyo objetivo principal es reflexionar y proponer estrategias didácticas realistas que contribuyan a la formación de una conciencia saludable en los niños desde las edades más tempranas de primaria.

En esta etapa de la vida especialmente, es sensible la adquisición de hábitos duraderos significativos, por lo que la escuela, como principal agente socializador, debe aprovechar su pendencia para educar en salud desde un enfoque global, preventivo y participativo.

2.- JUSTIFICACIÓN

He elegido centrar el tema de mi trabajo de fin de grado en la importancia de una vida saludable en el primer ciclo de educación primaria, abarcando temas de alimentación, higiene, deporte y sueño. Es un tema que en un principio me parecía útil y a la vez me servía ya que impartía esa asignatura durante el periodo de prácticum II. No partía de una vocación previa por la nutrición o la salud, sino de una introducción, que estos aspectos influyen más de lo que pensamos en el aprendizaje y en el bienestar del alumno.

Esta Unidad Didáctica está orientada concretamente hacia un grupo de segundo de primaria. Basándonos en el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Esta intención se confirmó completamente durante mis prácticas en el CEIP Alonso Berruguete. Estar en un contacto continuo con el alumnado de segundo de primaria me permitió ver como pequeños hábitos, como el haber desayunado bien, haber dormido suficiente o traer un almuerzo completo, marcaba la diferencia en actitud, energía y la capacidad que tienen los niños en la atención en el aula. Algunos niños mostraron una gran dificultad para concentrarse simplemente porque no habían descansado adecuadamente o no habían realizado una alimentación adecuada. Y eso me hizo pensar que por más que pongas en enseñar contenidos curriculares, si no cuidamos lo básico en casa, el resto puede llegar a tambalearse. Otro punto que me llamó la atención, como ya mencionaba anteriormente, fue el comedor escolar y los alimentos saludables que se daban en recreo, como, por ejemplo, no se traían paquetes de fruta que en la entrada del colegio se daban por si algún niño quería comer fruta aparte o por si acaso algún niño no había llegado a traer almuerzo. Además, durante algunas sesiones observé como se

abordaban el contenido de las ciencias de la naturaleza relacionados con la salud y alimentación. Y también se abarcaba este temario en la asignatura de inglés.

A pesar de estar en el currículo, muchas veces los temas pasan de puntillas, ya que, por ejemplo, en el libro "patas arriba proyecto: fanfest ciencias de la naturaleza 2 castilla y león" de la editorial Luis vives (edelvives) no viene explicado de una manera muy correcta o ampliada para los menores. Sin embargo, las sesiones que yo diseñé y llevé al aula, como la rueda de los alimentos, la sopa de letras o el trabajo del NIERPOD, pude ver como los alumnos se

implicaban, disfrutaban y lo más importante es que reflexionaban sobre su propia rutina diaria.

También fue muy importante ver como el deporte y el movimiento corporal ayudaba a mejorar la energía de los niños y su estado de ánimo y a fortalecer la convivencia. En las clases más activas, como música, en las que yo estaba presente, o educación física, los alumnos participaban con estudiarnos y salían con una actitud más positiva.

Por todo esto, he decidido que mi TFG debe centrarse en generar propuestas prácticas ya aplicables que permitan que el alumnado sea capaz de tener un bienestar personal y un cuidado de su cuerpo que no quede como una fase bonita en los libros de texto, sino como una fase en la que el alumnado utilice el libro o las fichas como una verdadera herramienta educativa conectada con la vida real y con las necesidades del aula que he visto durante mi etapa en el práctico.

3.- OBJETIVOS

A continuación, se distinguen los objetivos generales del TFG y los objetivos didácticos trabajados en las actividades desarrolladas durante las prácticas:

Objetivo general del TFG:

Generar esta propuesta educativa integrada que fomenten una vida saludable en el primer ciclo de Educación Primaria, teniendo en cuenta la alimentación, el descanso, la higiene y la actividad física como pilares fundamentales del bienestar infantil.

Objetivos específicos trabajados en el aula (a partir de las actividades implementadas):

- Promover en el alumnado el reconocimiento y la adopción de hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, la higiene personal, el descanso y la actividad física.
- Desarrollar actitudes de respeto y cuidado hacia el propio cuerpo como medio para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.
- Aplicar criterios básicos para elaborar un menú saludable, integrando conocimientos sobre los grupos de alimentos y su procedencia.
- Estimular el pensamiento crítico en torno a los hábitos alimentarios, proponiendo mejoras viables y contextualizadas
- Favorecer el trabajo cooperativo a través de dinámicas lúdicas, rutinas de pensamiento, uso de TIC (Nearpod) y recursos gráficos como la “rueda de los alimentos”
- Fomentar la memoria a largo plazo mediante actividades significativas como juegos, murales, fichas ilustradas y ejercicios prácticos.

- Utilizar el juego como medio para consolidar aprendizajes relacionados con la salud (sopa de letras, juegos de asociación, retos digitales).
- Reflexionar sobre la relación entre bienestar físico y emocional, tomando conciencia del papel de la salud en el día a día escolar.
- Reforzar la autonomía del alumnado en contextos reales como el comedor, el aseo personal o el recreo activo.

4.- MARCO TEÓRICO

Durante este apartado de marco teórico, realizaremos una serie de fundamentaciones teóricas sobre diferentes temas en los que está relacionada con el TFG. Dentro de este apartado, hablaremos sobre las ODS y su importancia, en la cual hablaremos de tres en concreto, que son las que se han trabajado durante este periodo de prácticas en el que se basa CTFG, las cuales son la ODS número 14, vida submarina, ODS número 5, igualdad de género, y la más importante y en la que se basa el TFG, la ODS número 3, "Salud y Bienestar". Cabe decir que el apartado de las ODS también se trabajará más adelante en otro apartado aparte, en el cual se explicará cada una de ellas detalladamente.

El siguiente punto que vamos a tratar en el marco teórico va a ser la alimentación y la nutrición. En este punto trataremos las diferencias entre ambas, así como lo que son cada una de ellas.

Otro punto por tocar va a ser la actividad física en primaria y la que realizan los niños durante la etapa escolar, sobre todo en cuanto a tiempo realizado y el sedentarismo también será un punto que se tendrá que tratar.

Por último, pero no por ello menos importante hablaremos sobre el sueño y dentro de este tocaremos apartados como su concepto los trastornos del sueño infantil y por último la higiene del sueño

Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La Agenda 2030 y sus ODS representan una evolución de los anteriores Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) de las Naciones Unidas. Los Objetivos de Desarrollo del Milenio, establecidos en 2000, constan de ocho objetivos de desarrollo que los 193 estados miembros de las Naciones Unidas se comprometieron a alcanzar para 2015.

Estos objetivos se centraban en abordar diversas cuestiones sociales específicas de los países en desarrollo, como la erradicación de la pobreza, el hambre y las enfermedades, la mejora de la educación, la igualdad de género y la protección del medio ambiente.

En 2015, las Naciones Unidas publicaron un informe que detalla los logros en el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio entre 2000 y 2015. Sin embargo, el informe muestra que, a pesar de los esfuerzos realizados a lo largo de los años, los objetivos no se han alcanzado. Insatisfechos con estos resultados, se decidió proponer una nueva agenda que duraría hasta 2030. Los ODS reflejan los grandes retos que la humanidad afronta en la era actual, relacionados con temas ambientales, económicos y sociales a escala global. Desde la década de los setenta, se ha observado un crecimiento en las

alertas emitidas por instituciones científicas y organismos internacionales (Murga-Menoyo, 2018, p. 39).

Alimentación y nutrición.

Antes de comenzar este punto vamos a intentar diferenciar entre lo que es la alimentación y lo que es la nutrición.

Según la Real Academia Española (2021), “la alimentación se refiere al conjunto de acciones orientadas a la selección, preparación y consumo de alimentos necesarios para mantener la vida y para el desarrollo o crecimiento”.

Alimentar se refiere a la “acción de proporcionar alimentos a un ser vivo para que mantenga la vida o crezca” (Real Academia Española, 2021). Los alimentos pueden tener distintos orígenes: Animal, vegetal o mineral.

Según la Real Academia Española (2021), “la nutrición es la acción y efecto de nutrir”.

Nutrir se refiere a la “acción de proporcionar alimento y nutrientes necesarios para el desarrollo o mantenimiento de los seres vivos y se lleva a cabo a través de la ingestión, la digestión, la absorción y el metabolismo de los alimentos” (Real Academia Española, 2021).

Ambos conceptos, aunque normalmente los solemos asemejar, disciernen bastante. Las diferencias principales entre ambos son las siguientes:

La primera diferencia puede ser que la alimentación tiene varios procesos, como pueden ser la selección de los alimentos, la preparación de estos mismos, cocinar y, por último, ingerirlos. La segunda diferencia es que la alimentación es la acción voluntaria, mientras que la nutrición no lo es, ya que una es voluntaria, en este caso la alimentación, y la nutrición es involuntaria, no tenemos un poder de ejercer en ella. Y una última diferencia sería que la alimentación está relacionada con lo que vienen siendo los alimentos y la absorción de ellos, mientras que la nutrición está relacionada con los nutrientes que los alimentos nos proporcionan a nuestro organismo.

Según Paz Lugo (2015), la etapa de Educación Primaria es clave en el desarrollo físico del niño, ya que durante estos años se producen importantes cambios corporales, especialmente en la distribución del crecimiento y la composición corporal. Es una fase en la que el apetito aumenta y los hábitos alimenticios empiezan a consolidarse, aunque también pueden surgir errores si no se supervisan adecuadamente las ingestas fuera del hogar. Además, en esta etapa se establecen rutinas de actividad física que influyen en la

salud ósea, cardiovascular y metabólica. El autor también señala la importancia del desayuno, ya que su omisión puede afectar negativamente al rendimiento físico y mental del alumnado, siendo recomendable que aporte entre un 20 y un 25 % de la energía diaria.

Actividad física y sedentarismo

Variados autores coinciden en la necesidad de promocionar y el mantener la actividad física como un objetivo integral, para mejorar los niveles de salud de los niños (Bernate et al., 2020; Robinson et al., 2015). Otros autores insisten en la necesidad de reducir los tiempos prolongados en situación sedentaria (Webster et al., 2015).

Se podría definir como sedentarismo a aquellas actividades que se realizan en periodo de vigilia donde el gasto calórico es menor a 1,5 MET (unidad de medida del Índice metabólico). Su contraparte, la actividad física, es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía (OMS, 2022).

Los infantes pasan numerosas horas en la escuela, pasando el 80% de su tiempo realizando actividades sedentarias o sentados (Sánchez López et al., 2017). Rodríguez Torres et al., 2020 destacan que el éxito y la eficacia de la escuela, dependen de aquellos rasgos que definen al centro escolar, así como el esfuerzo compartido por toda la comunidad educativa (Arribas-Galarraga et al, 2021). Es por ello por lo que se debería considerar el núcleo escolar como una oportunidad excelente para impulsar la actividad física y la salud, a través de diferentes actividades.

Todo esto contrasta con las indicaciones que nos ofrece la Organización Mundial de la Salud (OMS) como máximo organismo dentro del ámbito de la salud. La OMS (2018) recomienda para los menores de 5 a 17 años al menos sesenta minutos de actividad física moderada y vigorosa de diferente carácter: aeróbico, muscular y flexibilidad. En sus recomendaciones más recientes la Organización Mundial de la Salud insiste en la incorporación de aquellas actividades destinadas a: actividades aeróbicas intensas, aquellas que fortalecen músculos y huesos, por lo menos tres veces en semana. Estas recomendaciones pueden alcanzarse de una sola vez o de manera sumativa a lo largo del día. (OMS, 2022).

El sueño en educación

Se ha definido el sueño como un estado regular, recurrente y fácilmente reversible del organismo que se caracteriza por una relativa inactividad y un gran aumento del umbral de respuesta ante los estímulos externos comprado con el estado de vigilia. Según los investigadores, el dormir tiene una función muy importante para la supervivencia de la especie; también, existe una relación muy directa entre el sueño y el cerebro, ya que el sueño está relacionado con la memoria y el aprendizaje (Berrozpe, 2014).

¿Por qué dormimos?

No hay una respuesta clara pero los beneficios de este son varios (Buela y Casal, 1997): El sueño está dividido en dos grandes periodos, y cada uno de ellos tiene sus diferentes fases. El primer periodo es la fase del sueño lento o tranquilo, en la que se caracteriza por no haber movimientos rápidos de los ojos. Es también conocido como sueño no real. Dentro de este periodo encontramos la fase 1, en la que la mayor parte de los estímulos de nuestro alrededor son muy fáciles de reconocer y se puede interrumpir el sueño de una manera muy fácil. Es un estado de relajación y no dura más que un par de minutos. La siguiente fase es una desconexión coronal del tornio y se eleva el nivel del despertar. También hay una reducción del tono muscular, la frecuencia cardíaca es más leve, y ya pasaríamos a la fase 3, que es el sueño delta, en la que hay una recuperación de la energía, el sueño es mucho más profundo, y si llegásemos a despertar en esta fase, podría haber una confusión al despertar. Por último, la fase 4 en este periodo es una fase eficiente y reparadora. Ya pasaríamos al segundo periodo, en el que es el sueño rápido paradójico, en la que los movimientos de los ojos son rápidos y se llama sueño real. Se va alargando a medida que pasa la noche y van sucediendo los ciclos del sueño. Y aquí encontramos la fase 5. Se producen sueños, existe un aumento del pulso cardíaco y del flujo cerebral. Y en esta fase se consolidan los recuerdos y acontecimientos del día anterior.

Trastornos del sueño infantil. Los trastornos del sueño infantil según Estivill y Béjar, en 1995 y Marcelli y Ajuriaguerra en 1996, se clasifican en: primarios(Disomnias: se tratan de trastornos relacionados con la cantidad, calidad u horario del sueño y Parasomnias: Comportamientos o fenómenos fisiológicos anormales que coinciden con el sueño.) y secundarios.

Higiene del sueño.

El sueño se encuentra influenciado por diferentes factores de nuestro ambiente, como pueden llegar a ser la luz, el ruido, la alimentación, el ejercicio físico, y diferentes conductas. Todos estos factores hacen referencia a lo que nosotros denominamos higiene del sueño. Esta misma implica una serie de prácticas que son necesarias para mantener una etapa de sueño nocturno y una vigila diurna para transcurrir con normalidad en nuestras actividades. Según Morin (1993), existen dos aspectos relacionados con la higiene del sueño;

- Factores ambientales: Diversos factores ambientales pueden interferir en la calidad del sueño de los infantes. La sensibilidad hacia dichos factores varía de la persona. Algunos de estos podrían llegar a ser el ruido intenso, ya que puede provocar una fragmentación en el sueño, una excesiva luminosidad, que puede ser un desencadenante para la alteración del sueño, o, por ejemplo, las temperaturas extremas, que también interfieren en este mismo.
- Factores asociados a la salud:
 - Nutrición. El tipo de alimentación que tienen los menores es uno de los factores más influyentes en la higiene del sueño. Es poco frecuente que se lleve un control de la dieta alimenticia a estas edades, aunque deberíamos prestar más atención a lo que comen los niños y que traten de mantener en la medida de lo posible una alimentación equilibrada, porque con ello promueven un sueño completo y reparador para mejorar la higiene del sueño.
 - Ejercicio físico. Está bastante comprobado que realizar ejercicio físico a estas edades mejora la calidad del sueño. Se debe tener en cuenta que es importante el momento en el que se realiza este ejercicio o este deporte y la intensidad en la que se ejerce este mismo. Otro factor a tener en cuenta es la aptitud, es decir, la habilidad que tenga el sujeto para la realización de este mismo deporte o actividad física. Se ha descubierto recientemente que el ejercicio no solo es el que mejora la calidad del sueño, sino que también aumenta la temperatura del cuerpo.

5.- MATERIAL Y METODOS

Enfoque metodológico:

Este TFG se basa en una metodología de tipo **cualitativo-descriptiva**, centrada en la observación directa del aula y del centro escolar durante mi Prácticum II en el CEIP Alonso Berruguete, y complementada con una revisión documental de fuentes científicas y normativas.

Observación en el contexto escolar

- Durante mis prácticas, llevé a cabo una **observación sistemática** en el aula de 2.º de Primaria y en el comedor escolar.
- Se recogieron datos sobre:
 - Hábitos de alimentación (tipos de alimentos consumidos, rechazo a ciertos grupos alimentarios).
 - Patrones de descanso (observación de somnolencia o cansancio en clase).
 - Actividad física (participación en Educación Física, Música y recreos).
 - Higiene y rutinas (uso del aseo, orden al comer, hábitos post-ejercicio).
- Esta observación permitió identificar **necesidades reales del alumnado** (por ejemplo, rechazo frecuente a frutas y verduras, somnolencia, falta de constancia en rutinas).

Revisión bibliográfica y normativa

Se ha llevado a cabo una revisión en línea mediante Google Académico, Scielo, Recyt y ResearchGate, con búsquedas como “hábitos saludables en educación primaria”, “sueño y rendimiento escolar” o “educación alimentaria en la infancia”.

Además, se consultaron documentos institucionales como:

- Currículo LOMLOE y currículo de Primaria de Castilla y León.
- Recomendaciones de la OMS y UNICEF sobre educación de la salud.

Análisis de recursos didácticos

– Se evaluaron tanto materiales curriculares del centro (libro de texto, fichas, rutinas prediseñadas) como recursos propios usados durante prácticas:

- Actividades: *rueda de los alimentos*, *sopa de letras*, dinámicas cooperativas, smartphone apps y plataformas digitales (Nearpod).
- Evaluaciones: fichas de observación, autoinformes, rúbricas y cuestionarios.

– Se analizó también la estructura temporal de actividades (tiempos, orden, conexión entre sesiones) y su adecuación al perfil observado del grupo.

Diseño de la propuesta didáctica

– A partir de las necesidades detectadas y el análisis de la literatura, se diseñó una unidad didáctica contextualizada con:

1. **Objetivos** pedagógicos claros sobre alimentación, descanso, higiene y actividad física.
2. **Metodología** activa: ABP, rutinas de pensamiento, gamificación y uso de TIC.
3. **Temporalización** realista: 7 sesiones adaptadas a la dinámica real del grupo de 2.º.
4. **Evaluación continua** con instrumentos específicos.

6.- RESULTADOS

Durante el desarrollo del Prácticum II, he tenido la oportunidad de participar activamente en múltiples tareas y labores dentro del aula y del centro educativo, lo que me ha permitido avanzar en mi formación docente de forma significativa. Una de las principales tareas ha sido la observación sistemática del grupo clase, centrándome en aspectos como la organización del aula, la metodología empleada por la tutora, la gestión del comportamiento y la atención a la diversidad. Esta observación me ha servido como base para planificar intervenciones didácticas ajustadas a las características del alumnado.

También he colaborado en la preparación y desarrollo de actividades y sesiones en distintas áreas del currículo, especialmente en Lengua Castellana, Matemáticas, Ciencias Sociales y Naturales. En algunas de estas sesiones he asumido la responsabilidad de impartirlas directamente, lo cual me ha permitido poner en práctica estrategias metodológicas activas, así como desarrollar habilidades comunicativas y de gestión del aula.

Otro aspecto importante ha sido la participación en tareas de evaluación del alumnado, tanto a través de la corrección de fichas y cuadernos como mediante la observación del progreso en actividades diarias. Asimismo, he colaborado con la tutora en la elaboración de materiales didácticos y adaptaciones para alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

Dentro del área de las ciencias naturales, la cual es la que nos interesa, he realizado siete actividades durante tres semanas ya que debido a que las dos clases a las que impartía la materia tenían un horario diferente en cuanto a duración de las clases.

Durante estas sesiones realizaremos las siguientes actividades. La primera de ellas es un estudio inicial con diferentes preguntas de ámbitos como alimentación, deporte, sueño e higiene personal para comprobar qué es lo que sabe o qué ideas previas tiene el alumnado con respecto al temario que se le va a dar durante las siguientes semanas y del que se trabajará en el TFG. Las siguientes dos sesiones en ambas clases se trabajarán el libro, ya que al ser contenidos relativamente sencillos y cortos se darán en solamente dos sesiones.

En la primera sesión del libro se hablará sobre las diferentes comidas del día y su importancia, así como la diferencia entre ámbitos saludables que tendrán que diferenciar entre cuáles son relacionadas con la alimentación, cuáles están relacionadas con la higiene y cuáles están relacionadas con la actividad física. Y por último en esta sesión

serán los diferentes tipos de alimentos, los cuales los clasificaremos en naturales, procesados y ultraprocesados así como diferentes ejercicios del libro, planteados para ver su evolución y su entendimiento acerca del tema. También los niños darán cómo se mantienen los alimentos y en qué lugares, ya sean congelados, refrigerados, en conserva o al vacío.

En la segunda y última sesión del libro se enfocará a la alimentación, así como la importancia de una alimentación variada y saludable, en vez de enfocarse más en otros ámbitos ya mencionados anteriormente, como el sueño, deporte o higiene. Los niños verán los diferentes tipos de alimentos e intentarán clasificarlos en una pirámide de alimentos o rueda de alimentos para diferenciar exactamente cuáles son más saludables o menos, y dentro de los saludables, cómo podemos diferenciarlos y qué función tiene cada alimento que nos ayuda en nuestro día a día y a nuestro organismo.

En la siguiente sesión se trabajará una ficha de sopa de letras por la parte de adelante y por la parte de atrás un dibujo en el que tendrán que colorear, al terminar la sopa de letras, con respecto a la ODS número 3, que es la que trabajaremos principalmente en este tema. En la sopa de letras se encuentran palabras clave que hemos dado en el temario con respecto a los contenidos en sí y luego palabras relacionadas a la ODS número 3, la cual tendrán que encontrar posteriormente colorear.

En la sesión número 5, se trabajará cuando los niños estén en el día de rincones, el cual consiste en que, durante la mayor parte de la mañana hasta el recreo, los niños trabajarán por grupos, diferentes asignaturas o diferentes ámbitos de una asignatura. Por ende, aproveché para realizar una actividad grupal con la competencia digital, el cual es un NearPod, una aplicación en la que se pueden realizar diferentes juegos educativos, así como poner vídeos para promover el aprendizaje y ver qué es lo que saben o han estado atendiendo durante las sesiones anteriores. En este NearPod se les pone un vídeo en el cual sirve como resumen del temario y luego se les pone diferentes juegos como un Time to Climb, que es parecido al Kahoot, un juego de parejas y un juego de rellenar con palabras clave, en el que trabajarán por equipos para ver cuánta puntuación consiguen por grupos.

Como penúltima actividad, se realizará una ficha de rueda de alimentos, ya que me parecía algo más sencillo y dinámico para ellos que una pirámide de alimentos y verían más fácil la división que ya se vio en la sesión número 2 del libro. Antes de realizar esta ficha, se realizará una explicación acerca de cómo creen que se puede dividir la rueda de alimentos en 5 grupos más generales. Por ende, sacamos entre el alumnado y yo 5 grupos para dividir los alimentos, los cuales serían frutas y verduras, frutos secos y legumbres, dulces, lácteos, y por último, carnes, pescados y huevos. Tras hacer una explicación breve, se les repartirá una hoja con la rueda de los alimentos completamente vacía y, posteriormente, otra hoja en la que habrá diferentes dibujos impresos de alimentos que tendrán que recortar, colorear y pegar en los diferentes sectores de la rueda de alimentos. Tras esto, al terminar podrán decorarlo y entregarlo.

Como última actividad de la propuesta didáctica, realizado durante el periodo de prácticas, será el estudio final, que es una actividad similar al estudio inicial, pero cambiando algunas preguntas y modificándolas a un nivel un poco superior para ver si hay una evolución en cuanto a los contenidos que han aprendido el alumnado. El cual, tras comparar resultados del estudio inicial y del estudio final, se ve que los niños han mejorado y aprendido ámbitos higiénicos, alimenticios y deportivos, así como comprender la importancia que tienen los niños de las horas que tienen ellos que dormir, que no son las mismas que el de los adultos, adolescentes o niños de otras edades, diferentes a la suya.

Para finalizar este apartado, antes de enseñar las tablas en las que se ven todas las actividades más detalladas, y hablo de los objetivos, contenidos, el espacio y la duración de cada actividad, el material utilizado en cada actividad, así como el desarrollo y explicación de las actividades de una manera más sencilla que la de ahora. He de comentar, antes de enseñar todo esto, que en los anexos se encontrarán todas las imágenes y enlaces correspondientes a las actividades, como son las fichas, como son los estudios, y enlaces al NearPod de la sesión número 5.

• **ACTIVIDAD 1**

1.- TÍTULO	Estudio Inicial
2.- OBJETIVOS	○ Reconocer y adoptar prácticas de vida saludables vinculadas con la nutrición, el aseo personal, el reposo y la actividad física, valorando su relevancia para el bienestar individual y colectivo. ○ Identificar los distintos tipos de alimentos y su origen, comprendiendo su función en una alimentación equilibrada, diversa y sostenible. ○ Desarrollar actitudes de cuidado y respeto hacia el cuerpo propio como medio para prevenir dolencias y mantener una salud óptima. ○ Entender y aplicar criterios fundamentales para elaborar un menú nutritivo, integrando conocimientos sobre los grupos de comestibles y sus nutrientes. ○ Explorar y describir rutinas y patrones relacionados con el consumo alimentario cotidiano, distinguiendo visualmente entre víveres saludables y no saludables. ○ Emplear estrategias básicas de pensamiento crítico y colaboración para reflexionar sobre los hábitos de ingesta y proponer mejoras en la dieta diaria. ○ Consolidar conocimientos previos sobre la preservación de alimentos y la higiene alimentaria mediante actividades prácticas, dinámicas y cooperativas. ○ Vincular la alimentación saludable con el bienestar emocional, físico y social, fomentando una actitud de responsabilidad hacia la salud personal y la de los demás.

	○ Hábitos cotidianos ○ Origen de los alimentos que ingerimos ○ Prácticas beneficiosas vinculadas al bienestar emocional, físico y social del individuo
3.- CONTENIDOS DADOS EN LA EXPLICACIÓN	○ Cuidado del cuerpo como forma de evitar enfermedades ○ Reforzamiento de lo que se ha aprendido sobre prácticas saludables ○ Categorías de alimentos ○ Alimentos nutritivos ○ Patrón de pensamiento ○ Prácticas saludables; dieta diversa, balanceada y sostenible ○ Reforzamiento de lo que se ha aprendido sobre la dieta balanceada ○ Creación de un menú nutritivo
4.- ESPACIO y DURACIÓN	La sesión tendrá una duración de hora y media y se realizará en el aula ordinaria de clase
5.- MATERIAL	El material necesario para esta actividad es; lápiz, goma, regla y pinturas de colores
6.- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	La actividad "Evaluación Inicial" en Ciencias de la Naturaleza para el segundo grado de Primaria se propone como una herramienta diagnóstica para identificar las nociones previas de los estudiantes en torno a la salud, la nutrición y los estilos de vida saludables, en conexión con el ODS 3. Mediante ilustraciones, coloreo, preguntas cortas y pequeñas reflexiones, los niños comunican lo que comprenden sobre el cuidado del cuerpo, el origen de los alimentos y la relevancia de mantener una dieta equilibrada. Ver imagen en el apartado de Anexos.

• **ACTIVIDAD 2**

1.- TÍTULO	LIBRO 1
2.- OBJETIVOS	○ Identificar y asumir estilos de vida saludables conectados con la nutrición, la higiene personal, el reposo y la actividad física, valorando su importancia para el bienestar individual y colectivo. ○ Reconocer los diversos tipos de alimentos y su procedencia, entendiendo su función en una dieta equilibrada, variada y sostenible. ○ Fomentar actitudes de cuidado y consideración hacia el cuerpo propio como medio para prevenir dolencias y mantener una buena salud. ○ Comprender y aplicar criterios esenciales para diseñar un menú nutritivo, integrando conocimientos sobre los grupos de alimentos y sus nutrientes. ○ Explorar y describir rutinas y patrones vinculados al consumo de alimentos diario, distinguiendo visualmente entre víveres saludables y no saludables. ○ Utilizar estrategias básicas de pensamiento crítico y colaboración para reflexionar sobre los hábitos alimentarios y plantear mejoras en la alimentación cotidiana. ○ Afianzar aprendizajes previos sobre la conservación de alimentos y la higiene alimentaria a través de actividades prácticas, dinámicas y cooperativas.

	○ Vincular la alimentación saludable con el bienestar emocional, físico y social, impulsando una actitud de responsabilidad hacia la propia salud y la de los demás. ○ Participar en actividades motivadoras, lúdicas e interactivas que favorezcan el aprendizaje significativo y el desarrollo de la memoria a largo plazo. ○ Valorar el trabajo en equipo, demostrando respeto, empatía y disposición para colaborar con los demás en la solución de tareas y desafíos relacionados con la alimentación
3.- CONTENIDOS DADOS EN LA EXPLICACIÓN	○ Activación ○ Motivación ○ Diferenciación visual ○ Identificación de patrones ○ Rutinas diarias ○ Origen de los alimentos que ingerimos ○ Prácticas saludables vinculadas al bienestar emocional, físico y social del ser humano ○ Atención al cuerpo como forma de prevenir enfermedades ○ Refuerzo de lo comprendido acerca de hábitos saludables ○ Categorías de alimentos ○ Alimentos nutritivos ○ Mantenimiento de los alimentos ○ Refuerzo de la información adquirida sobre los tipos de alimentos y su conservación ○ Proceso de pensamiento ○ Clasificación de alimentos según sus nutrientes ○ Prácticas saludables; alimentación diversa, equilibrada y sostenible

	○ Refuerzo de lo entendido sobre la alimentación balanceada ○ Técnicas fundamentales para trabajar en equipo ○ Memoria a largo plazo: resumen de lo interiorizado ○ Creación de un menú nutricional
4.- ESPACIO y DURACIÓN	La sesión tendrá una duración de hora y media y se realizará en el aula ordinaria de clase
5.- MATERIAL	El material necesario para esta actividad es; lápiz, goma, regla, pinturas de colores y el libro.
6.- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	En esta sesión y en la próxima se va a trabajar con el temario del libro de texto ya que tras haber estudiado y visto como trabajaba este tema quise trabajar con el libro como con fichas interactivas y ejercicios dinámico que venían en el libro. Esta sesión es muy sencilla ya que mediante mi explicación y los ejercicios sencillos, dinámicos y variados del libro trabajaremos los contenidos del tema. Ver imagen en el apartado de Anexos.

• **ACTIVIDAD 3**

1.- TÍTULO	LIBRO 2
2.- OBJETIVOS	○ Reconocer e incorporar hábitos saludables en aspectos como la dieta, la higiene personal, el descanso y la actividad física, apreciando su relevancia para el bienestar individual y comunitario. ○ Reconocer los diversos tipos de alimentos y su origen, entendiendo su papel en una dieta equilibrada, variada y sostenible. ○ Fomentar actitudes de cuidado y consideración hacia el propio cuerpo como forma de prevenir enfermedades y mantener una salud óptima. ○ Entender y aplicar principios fundamentales para crear un menú saludable, integrando conocimientos sobre los diferentes grupos de alimentos y sus nutrientes. ○ Examinar y describir hábitos y patrones vinculados al consumo diario de alimentos, diferenciando visualmente entre opciones saludables y no saludables. ○ Implementar estrategias sencillas de pensamiento crítico y colaboración para reflexionar sobre los hábitos alimenticios y sugerir mejoras en la dieta diaria. ○ Reforzar conocimientos previos sobre la conservación de alimentos y la higiene alimentaria a través de actividades prácticas, dinámicas y en grupo. ○ Conectar la alimentación saludable con el bienestar emocional, físico y social, promoviendo una actitud

	responsable hacia la salud propia y la de los demás. ○ Participar en actividades estimulantes, recreativas e interactivas que potencien un aprendizaje significativo y el desarrollo de la memoria a largo plazo. ○ Valorar el trabajo en conjunto, mostrando respeto, empatía y disposición para colaborar con otros en la solución de tareas y desafíos relacionados con la alimentación.
3.- CONTENIDOS DADOS EN LA EXPLICACIÓN	○ Activación Motivación Diferenciación visual ○ Identificación de patrones ○ Rutinas diarias ○ Origen de los alimentos que ingerimos ○ Prácticas saludables relacionadas con el bienestar emocional, físico y social del ser humano ○ Cuidado del cuerpo como forma de prevenir enfermedades ○ Refuerzo de lo asimilado sobre hábitos saludables ○ Categorías de alimentos ○ Alimentos nutritivos ○ Mantenimiento de los alimentos ○ Refuerzo de lo aprendido sobre categorías de alimentos y su conservación ○ Proceso de reflexión ○ Categorías de alimentos según su contenido nutricional ○ Prácticas saludables; dieta variada, balanceada y sostenible ○ Refuerzo de lo aprendido sobre una dieta equilibrada ○ Estrategias fundamentales para trabajar en grupo Memoria a largo plazo: síntesis de lo asimilado Creación de un menú equilibrado

4.- ESPACIO y DURACIÓN	La sesión tendrá una duración de hora y media y se realizará en el aula ordinaria de clase
5.- MATERIAL	El material que vamos a utilizar es; lápiz, goma, regla, pinturas de colores y el libro.
6.- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Como ya he mencionado anteriormente en esta sesión trabajaremos con el libro de una manera similar a la anterior con los únicos cambios de contenidos, así como de actividades del libro. Ver imagen en el apartado de Anexos.

• **ACTIVIDAD 4**

1.- TÍTULO	SOPA DE LETRAS
2.- OBJETIVOS	○ Reconocer y adoptar hábitos de vida saludables relacionados con la alimentación, la higiene personal, el descanso y la actividad física, valorando su importancia para el bienestar personal y colectivo. ○ Identificar los diferentes tipos de alimentos y su procedencia, comprendiendo su función en una dieta equilibrada, variada y sostenible. ○ Desarrollar actitudes de cuidado y respeto hacia el propio cuerpo como medio para prevenir enfermedades y mantener una buena salud. ○ Comprender y aplicar criterios básicos para elaborar un menú saludable, integrando conocimientos sobre los grupos de alimentos y sus nutrientes. ○ Explorar y describir rutinas y patrones relacionados con el consumo alimentario diario, discriminando visualmente entre alimentos saludables y no saludables. ○ Aplicar estrategias básicas de pensamiento crítico y trabajo cooperativo para reflexionar sobre los hábitos alimentarios y proponer mejoras en la alimentación cotidiana. ○ Consolidar aprendizajes previos sobre la conservación de alimentos y la higiene alimentaria mediante actividades prácticas, dinámicas y cooperativas. ○ Relacionar la alimentación saludable con el bienestar emocional, físico y social, fomentando una actitud de

	responsabilidad hacia la propia salud y la de los demás. ○ Participar en actividades motivadoras, lúdicas e interactivas que favorezcan el aprendizaje significativo y el desarrollo de la memoria a largo plazo. ○ Valorar el trabajo en equipo, mostrando respeto, empatía y disposición para colaborar con los demás en la resolución de tareas y retos relacionados con la alimentación.
3.- CONTENIDOS DADOS EN LA EXPLICACIÓN	○ Activación Motivación ○ Reconocimiento de patrones Hábitos diarios ○ Procedencia de los alimentos que consumimos ○ Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional, físico y social del ser humano ○ Cuidado del cuerpo como medio para prevenir enfermedades Consolidación de lo aprendido sobre hábitos saludables Tipos de alimentos ○ Alimentos saludables Conservación de los alimentos ○ Consolidación de lo aprendido sobre los tipos de alimentos y su conservación ○ Rutina de pensamiento ○ Tipos de alimentos según sus nutrientes ○ Hábitos saludables; alimentación variada, equilibrada y sostenible ○ Consolidación de lo aprendido sobre la alimentación equilibrada ○ Estrategias básicas de trabajo en equipo

4.- ESPACIO y DURACIÓN	La sesión tendrá una duración de hora y media y se realizará en el aula ordinaria de clase
5.- MATERIAL	El material necesario para esta actividad es; lápiz, goma, regla y pinturas de colores
6.- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Al terminar las clases que vamos a dar con el libro de texto y al ser esta clase menos extensa que las demás, los alumnos realizaran una sopa de letras relacionada con el temario dado en el libro y, al finalizarla, tendrán que colorearla y decorarla como gusten. Ver imagen en el apartado de Anexos.

• **ACTIVIDAD 5**

1.- TÍTULO	NEARPOD
2.- OBJETIVOS	○ Reconocer e incorporar hábitos saludables en áreas como la alimentación, la higiene, el descanso y la actividad física, entendiendo su relevancia para el bienestar individual y social. ○ Identificar los distintos tipos de alimentos y su origen, entendiendo su papel en una alimentación equilibrada, diversa y sostenible. ○ Fomentar una actitud de cuidado y respeto hacia el cuerpo propio como forma de prevenir enfermedades y asegurar una buena salud. ○ Comprender y aplicar principios esenciales para crear un menú saludable, integrando conocimientos sobre las categorías de alimentos y sus nutrientes. ○ Examinar y describir las rutinas y hábitos relacionados con la alimentación diaria, discerniendo visualmente entre opciones saludables y no saludables. ○ Emplear estrategias básicas de pensamiento crítico y trabajo en equipo para reflexionar sobre los hábitos alimenticios y sugerir mejoras en la dieta diaria. ○ Reforzar conocimientos anteriores sobre conservación de alimentos e higiene alimentaria a través de actividades prácticas, dinámicas y colaborativas. ○ Conectar la alimentación saludable con el bienestar emocional, físico y social, promoviendo una actitud

	responsable hacia la salud propia y la de los demás. ○ Involucrarse en actividades entretenidas, interactivas y motivadoras que faciliten el aprendizaje significativo y el desarrollo de la memoria a largo plazo. ○ o Valorar el trabajo en grupo, demostrando respeto, empatía y disposición para colaborar con otros en la resolución de tareas y desafíos relacionados con la alimentación.
3.- CONTENIDOS DADOS EN LA EXPLICACIÓN	○ Activación de la motivación ○ Diferenciación visual ○ Identificación de patrones ○ Costumbres diarias ○ Origen de los alimentos que ingerimos ○ Prácticas saludables vinculadas al bienestar emocional, físico y social del ser humano ○ Cuidado del cuerpo como forma de prevenir enfermedades ○ Refuerzo de lo aprendido acerca de prácticas saludables ○ Clases de alimentos ○ Alimentos nutritivos ○ Mantenimiento de los alimentos ○ Refuerzo de lo aprendido sobre las clases de alimentos y su preservación ○ Proceso de pensamiento ○ Clases de alimentos según sus nutrientes ○ Prácticas saludables; dieta variada, equilibrada y sostenible ○ Refuerzo de lo aprendido sobre una dieta balanceada ○ Fundamentos básicos para trabajar en equipo ○ Memoria a largo plazo: síntesis de los conocimientos adquiridos ○ Creación de un menú equilibrado y saludable

4.- ESPACIO y DURACIÓN	La sesión tendrá una duración de hora y media y se realizará en el aula ordinaria de clase
5.- MATERIAL	El material necesario para esta actividad es; ordenador
6.- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	En esta sesión trabajaran por rincones de 5/6 personas, en las que mediante ordenadores proporcionados por el colegio les mandare un enlace en el que les impartiré la clase. Primero verán un video con la explicación del repaso del tema y los contenidos dados en el libro y tras esto les pondré ejercicios lúdicos para ver lo que saben(juegos de hacer pareja, Time to Climb, rellena los espacios etc.). Ver enlace en el apartado de citas y bibliografía.

• **ACTIVIDAD 6**

1.- TÍTULO	RUEDA DE ALIMENTOS
2.- OBJETIVOS	○ Reconocer e incorporar hábitos de vida saludables vinculados a la nutrición, la higiene personal, el descanso y la actividad física, apreciando su relevancia para el bienestar individual y colectivo. ○ Identificar los distintos tipos de alimentos y su origen, entendiendo su papel en una dieta balanceada, diversa y sostenible. ○ Fomentar actitudes de cuidado y aprecio hacia el propio cuerpo como forma de prevenir enfermedades y preservar una buena salud. ○ Entender y aplicar principios básicos para crear un menú saludable, integrando conocimientos sobre las categorías de alimentos y sus nutrientes. ○ Analizar y detallar las rutinas y patrones relativos al consumo diario de alimentos, diferenciando visualmente entre opciones saludables y no saludables. ○ Implementar estrategias de pensamiento crítico y trabajo en equipo para reflexionar sobre los hábitos alimentarios y sugerir mejoras en la dieta diaria. ○ Reforzar los conocimientos adquiridos previamente sobre la conservación de alimentos y la higiene alimentaria a través de actividades prácticas, dinámicas y colaborativas.

	○ Conectar una alimentación saludable con el bienestar emocional, físico y social, promoviendo una actitud responsable hacia la propia salud y la de los demás. ○ Involucrarse en actividades estimulantes, recreativas e interactivas que apoyen un aprendizaje significativo y el desarrollo de la memoria a largo plazo. ○ Valorar la colaboración en grupo, demostrando respeto, empatía y disposición para trabajar junto a otros en la resolución de tareas y desafíos relacionados con la alimentación.
3.- CONTENIDOS DADOS EN LA EXPLICACIÓN	○ Activación Motivación Discriminación visual ○ Reconocimiento de patrones ○ Hábitos diarios ○ Procedencia de los alimentos que consumimos ○ Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional, físico y social del ser humano ○ Cuidado del cuerpo como medio para prevenir enfermedades Consolidación de lo aprendido sobre hábitos saludables Tipos de alimentos ○ Alimentos saludables Conservación de los alimentos ○ Consolidación de lo aprendido sobre los tipos de alimentos y su conservación ○ Rutina de pensamiento ○ Tipos de alimentos según sus nutrientes ○ Hábitos saludables; alimentación variada, equilibrada y sostenible ○ Consolidación de lo aprendido sobre la alimentación equilibrada ○ Estrategias básicas de trabajo en equipo ○ Elaboración de un menú saludable

4.- ESPACIO y DURACIÓN	La sesión tendrá una duración de hora y media y se realizará en el aula ordinaria de clase
5.- MATERIAL	El material necesario para esta actividad es; lápiz, goma, regla, pinturas de colores, tijeras y pegamentos
6.- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Como bien dice el título de la sesión en esta actividad realizarán una rueda de los alimentos con las diferentes plantillas que les proporcionare, tanto de la rueda como la de los alimentos que deberán pintar, recortar y pegar en la plantilla. Ver imagen en el apartado de Anexos.

• **ACTIVIDAD 7**

1.- TÍTULO	ESTUDIO FINAL
2.- OBJETIVOS	○ Reconocer e incorporar prácticas de vida saludables en cuanto a la alimentación, la higiene, el descanso y el ejercicio, apreciando su relevancia para el bienestar individual y grupal. ○ Distinguir los tipos de alimentos y su origen, entendiendo su rol en una dieta que sea equilibrada, diversa y sostenible. ○ Fomentar actitudes de cuidado y consideración hacia el propio cuerpo como estrategia para evitar enfermedades y promover una buena salud. ○ Entender y aplicar principios fundamentales para crear un menú sano, incorporando conocimientos sobre los grupos alimenticios y sus nutrientes. ○ Analizar y detallar las rutinas y hábitos relacionados con la alimentación diaria, diferenciando visualmente entre alimentos beneficiosos y perjudiciales. ○ Implementar estrategias sencillas de análisis crítico y colaboración para reflexionar sobre los hábitos alimentarios y sugerir mejoras en la dieta diaria. ○ Reforzar conocimientos anteriores sobre conservación de alimentos e higiene alimentaria a través de actividades prácticas, dinámicas y en equipo. ○ Conectar una alimentación saludable con el bienestar emocional, físico y social, promoviendo una actitud responsable hacia la salud propia y la de los demás.

	○ Activación Motivación Discriminación visual ○ Reconocimiento de patrones Hábitos diarios ○ Procedencia de los alimentos que consumimos Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional, físico y social del ser humano
3.- CONTENIDOS DADOS EN LA EXPLICACIÓN	○ Cuidado del cuerpo como medio para prevenir enfermedades ○ Consolidación de lo aprendido sobre hábitos saludables Tipos de alimentos ○ Alimentos saludables Conservación de los alimentos ○ Consolidación de lo aprendido sobre los tipos de alimentos y su conservación ○ Rutina de pensamiento ○ Tipos de alimentos según sus nutrientes ○ Hábitos saludables; alimentación variada, equilibrada y sostenible ○ Consolidación de lo aprendido sobre la alimentación equilibrada ○ Estrategias básicas de trabajo en equipo ○ Memoria a largo plazo: resumen de lo aprendido ○ Elaboración de un menú saludable
4.- ESPACIO y DURACIÓN	La sesión tendrá una duración de hora y media y se realizará en el aula ordinaria de clase
5.- MATERIAL	El material necesario para esta actividad es; lápiz, goma, regla y pinturas de colores

6.- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	La actividad “Estudio Final” se lleva a cabo como una conclusión del trabajo relacionado con salud y nutrición vinculada al ODS 3, luego de haber trabajado todos los temas mediante fichas y el libro de texto. Esta actividad permite verificar lo que se ha aprendido sobre tipos de alimentos, conservación, hábitos saludables y creación de menús balanceados. Con diferentes ejercicios visuales y prácticos, los estudiantes muestran sus conocimientos de manera significativa. La profesora evalúa así la comprensión general de los temas, solidificando lo que se ha trabajado en la unidad. En comparación con el Estudio Inicial, se evidencia un avance claro en la complejidad de las tareas. Mientras que el Estudio Inicial tenía como objetivo explorar ideas previas a través de dibujos, coloreo y preguntas abiertas, el Estudio Final requiere una mayor precisión y aplicación de lo que se ha aprendido. Este cambio indica un progreso en el desarrollo de competencias de los estudiantes y permite a la profesora observar de forma objetiva la evolución tanto individual como grupal. Ver imagen en el apartado de Anexos.
---------------------------------------	--

7.- COMPARACIÓN

Después de revisar otros dos Trabajos de Fin de Grado centrados también en la vida saludable en Educación Primaria, puedo decir que mi propuesta se sitúa en una línea similar, pero con algunas diferencias importantes tanto en el enfoque como en el contenido. Mientras que uno de los trabajos se centra de forma más específica en la alimentación y el otro en la aplicación de los ODS en el aula, el mío busca ofrecer una visión más global de lo que supone llevar una vida saludable en las primeras etapas educativas.

En el caso del TFG centrado en la nutrición de Sonia Zurdo Cano, titulado “*La importancia de la nutrición en el primer ciclo de Educación Primaria* (2023)” destaco su profundidad en cuanto al marco teórico: recoge muy bien el papel de los alimentos, los nutrientes, las intolerancias y las funciones de los diferentes grupos alimenticios. Es un trabajo muy detallado desde el punto de vista técnico. Sin embargo, en mi caso, aunque también incluyo la alimentación como parte central, he querido ampliar el enfoque incluyendo otros factores igual de importantes como el descanso, la higiene y el deporte, que muchas veces se dejan en un segundo plano. Además, he tratado de vincularlo directamente con la experiencia del comedor escolar, ya que durante mis prácticas vi que era un espacio educativo con mucho potencial, donde los alumnos no solo comen, sino que aprenden rutinas, normas de convivencia y autonomía personal.

En cuanto al segundo TFG de Carmen Ballesteros Ruiz, “*Los ODS en la Educación Primaria: ¡Una vida saludable!*” (2024) , que se centra en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, tiene una estructura muy cuidada y un enfoque claramente relacionado con la Agenda 2030. Trabaja varios ODS a la vez y los vincula con la educación para la salud. Aun así, creo que esa amplitud puede hacer que pierda profundidad en aspectos concretos, como por ejemplo el descanso o el deporte, que en mi caso van a tener un desarrollo más detallado. Durante mis prácticas comprobé que muchos alumnos llegaban a clase con signos de cansancio, y eso afectaba claramente a su atención, su comportamiento e incluso a su estado de ánimo. Por eso, me pareció fundamental incluir en mi trabajo un apartado específico sobre la importancia del sueño y del descanso en estas edades, algo que en los trabajos que he revisado apenas se trata.

En relación con el deporte y la actividad física, tanto en el aula como en las clases de Educación Física y los recreos, observé cómo el movimiento influía positivamente en el ambiente de clase, en el rendimiento y en el bienestar de los niños. Por eso he querido destacar su valor no solo físico, sino también emocional y social. Aunque los otros trabajos lo mencionan de forma general, yo lo incluyo como un eje más de mi propuesta.

Aunque todavía estoy desarrollando algunas partes teóricas de mi TFG, creo que una de sus fortalezas es la conexión directa con la realidad del aula. Las actividades que propongo están diseñadas a partir de lo que vi y viví con los alumnos de 2.º de Primaria, por lo que creo que tienen una aplicación práctica clara. A diferencia de otros trabajos que se apoyan más en la teoría, el mío parte desde la experiencia, lo cual puede ser muy útil para otros docentes en formación.

En resumen, todos los trabajos revisados aportan ideas interesantes, pero el mío trata de integrar diferentes aspectos que influyen en la salud del alumnado, no solo la alimentación. También plantea actividades adaptadas a la etapa educativa y conectadas con la vida real del centro. De cara a completarlo, tendré que reforzar el marco teórico con referencias actualizadas y detallar mejor la evaluación, pero considero que la base de la propuesta es sólida y útil.

8.- CONCLUSIONES

Conclusión académica

El Trabajo de Fin de Grado presentado constituye una propuesta educativa sólida y fundamentada que aborda de manera integral la promoción de hábitos de vida saludable en el alumnado del primer ciclo de Educación Primaria. A través de una metodología activa, basada en la observación directa durante el Prácticum II y respaldada por una revisión bibliográfica rigurosa, se diseñan actividades significativas centradas en alimentación, higiene, descanso y actividad física. Este enfoque no solo responde a las necesidades detectadas en el aula, sino que se alinea con los principios del currículo LOMLOE y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente el ODS 3 (Salud y bienestar). El diseño didáctico muestra una clara articulación entre teoría y práctica, permitiendo trasladar conocimientos científicos al contexto real del aula mediante propuestas aplicables, motivadoras y centradas en el bienestar del alumnado. Por tanto, este trabajo no solo tiene valor formativo, sino también transformador dentro del ámbito educativo.

Conclusión personal y crítica

El proceso de desarrollo de este TFG ha sido profundamente enriquecedor, no solo desde el punto de vista académico, sino también humano. La experiencia directa en el CEIP Alonso Berruguete permitió observar cómo aspectos aparentemente simples — como un desayuno equilibrado o una rutina de higiene— pueden tener un impacto decisivo en el aprendizaje y en la convivencia diaria. A lo largo del trabajo se evidenció que educar en salud no puede ser un añadido, sino un pilar fundamental en las primeras etapas escolares. Esta toma de conciencia se ha traducido en una propuesta didáctica realista, motivadora y centrada en las necesidades reales del alumnado. En definitiva, este TFG ha sido una oportunidad para integrar la experiencia práctica con la reflexión pedagógica, consolidando una visión educativa donde el cuidado del cuerpo y de la mente no se entiende como un contenido más, sino como la base para aprender a vivir bien.

9.- CITAS y BIBLIOGRAFÍA

Berrozpe, M. (2022). ¿Tiene mi hijo un problema de sueño o es todo normal? Hola.com.
<https://www.hola.com/padres/20220726335180/maria-berrozpe-sueno-infantil-tg/>

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2020/BOE-A-2020-17264-consolidado.pdf>

Murga-Menoyo, M. Á. (2018). La formación de la ciudadanía en el marco de la agenda 2030 y la justicia ambiental. Revista Internacional de Educación para la Justicia Social, 7(1), 37-52. <https://revistas.uam.es/riejs/article/view/9578/9755>

Paz Lugo, P (2015). Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros. La Rioja: UNIR

Bernate, J. A., Fonesca, E. R., C Cruz, J. E. L. (2020). Dialnet-Sedentarismo Y Actividad Física Revision Bibliografica.

Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., C Erwin, H. (2015). Integrating movement in academic classrooms: understanding, applying and advancing the knowledge base. Obesity <https://doi.org/10.1111/obr>

Sánchez López, M., Gutiérrez del Campo, D., López Vera, C., Ruiz de la Hermosa Fernández Infante, A., C Sánchez Brotons, M. I. (2017). Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos. Guía para profesores. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. <https://doi.org/10.18239/atenea.04.2017>

Morin (1993). Aspectos de la higiene del sueño. Masson.

https://scholar.google.es/scholar?hl=esCas_sdt=0%2C5Cq=tfq+importancia+del+sue%C3%B1o+en+ni%C3%B1os+de+primariaCbtnG=

<https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/ebe66878-f9a3-4434-8d87-f651461a7812/content>

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/45407>

https://uvadoc.uva.es/handle/10324/852/discover?query=vida+saludableCsubmit=Cfiltertype_0=degreeCfilter_relational_operator_0>equalsCfilter_0=Grado+en+Educaci%C3%B3n+Primaria

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/66686>

<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-39-2022-29-septiembre-establece-ordenacion-curricul>

<https://research.un.org/es/docs/dev/2000-2015>

<https://www.pactomundial.org/que-puedes-hacer-tu/ods/>

[revistas.udc.esrecyt.fecyt.es+1recyt.fecyt.es+1researchgate.net](https://revistas.udc.es/recyt.fecyt.es+1recyt.fecyt.es+1researchgate.net).

es.wikipedia.org+5revistadepsicologiayeducacion.es+5colegiosanjorge.es+5.

scielo.cl+3analesdepediatria.org+3sciencedirect.com+3.

uvadoc.uva.es+15es.wikipedia.org+15analesdepediatria.org+15.

https://np1.nearpod.com/sharePresentation.php?code=c1096145e1948f72f73e3f20ec4ed4cb-1&oc=user-created&utm_source=link

https://campusvirtual.uva.es/login/index.php?saml=0&%5CSimpleSAML%5CAuth%5CState_exceptionId=11fa3517a71c0fad119da31002fa64aa4e037b2ee3%3Ahttps%3A%2F%2Fcampusvirtual.uva.es%2Fauth%2Fsaml2%2Fsp%2Fmodule.php%2Fsaml%2Fsp%2Flogin%2Fcampusvirtual.uva.es%3FReturnTo%3Dhttps%253A%252F%252Fcampusvirtual.uva.es%252Flogin%252Findex.php

<http://ceipalonsoherruguete.centros.educa.jcyl.es/sitio/>

https://uvadoc.uva.es/handle/10324/852/discover?field=degree&filtertype=degree&filter_relational_operator>equals&filter=Grado+en+Educaci%C3%B3n+Primaria

Berrozpe, M. (2022). *¿Tiene mi hijo un problema de sueño o es todo normal?* Hola.com.

<https://www.hola.com/padres/20220726335180/maria-berrozpe-sueno-infantil-tg/>

Bernate, J. A., Fonseca, E. R., & Cruz, J. E. L. (2020). *Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica*. Dialnet.

Morin, E. (1993). *Aspectos de la higiene del sueño*. Masson.

Murga-Menoyo, M. Á. (2018). La formación de la ciudadanía en el marco de la Agenda 2030 y la justicia ambiental. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 7(1), 37–52.

<https://revistas.uam.es/riejs/article/view/9578/9755>

Paz Lugo, P. (2015). *Alimentación, higiene y salud. Manual para maestros*. UNIR.

Sánchez López, M., Gutiérrez del Campo, D., López Vera, C., Ruiz de la Hermosa Fernández

Infante, A., & Sánchez Brotons, M. I. (2017). *Proyectos escolares saludables. Descansos activos. Guía para profesores*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

<https://doi.org/10.18239/atenea.04.2017>

Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., & Erwin, H. C. (2015). Integrating movement in academic classrooms: Understanding, applying and advancing the knowledge base. *Obesity Reviews*. <https://doi.org/10.1111/obr.12285>

Gobierno de España. (2020). *Ley Orgánica de Educación (LOMLOE)*. Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2020/BOE-A-2020-17264-consolidado.pdf>

Junta de Castilla y León. (2022). *Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*.

<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-39-2022-29-septiembre-establece-ordenacion-curricul>

Organización de Naciones Unidas. (s. f.). *Objetivos de Desarrollo del Milenio 2000-2015*.

<https://research.un.org/es/docs/dev/2000-2015>

Pacto Mundial Red España. (s. f.). *¿Qué puedes hacer tú? Objetivos de Desarrollo Sostenible*.

<https://www.pactomundial.org/que-puedes-hacer-tu/ods/>

10.- ODS(Objetivos de Desarrollo Sostenible)

ODS 1: Fin de la pobreza

Este objetivo busca erradicar la pobreza en todas sus formas, no solo en términos económicos, sino también en cuanto a falta de acceso a salud, educación, vivienda o alimentación. La escuela tiene un papel importante en promover la equidad desde edades tempranas. Ver imagen en el apartado de Anexos.

ODS 2: Hambre cero

Persigue erradicar el hambre, mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible. En el contexto escolar se puede trabajar a través de la alimentación saludable, menús del comedor y educación nutricional básica.

ODS 3: Salud y Bienestar

Este es el objetivo central sobre el que gira mi Trabajo de Fin de Grado. El ODS 3 promueve una vida sana y el bienestar físico, mental y social para todas las personas, independientemente de su edad. En Educación Primaria, esto implica enseñar desde edades tempranas la importancia de llevar una alimentación equilibrada, mantener una correcta higiene personal, dormir las horas necesarias, practicar actividad física y cuidar la salud emocional.

Durante mis prácticas en el CEIP Alonso Berruguete, pude comprobar la necesidad real de trabajar estos contenidos con el alumnado de 2.º de Primaria. Se realizaron actividades como la “rueda de los alimentos”, rutinas de pensamiento, dinámicas con Nearpod y fichas visuales para reconocer alimentos saludables y no saludables. También se abordaron aspectos como la importancia del descanso y el deporte en la vida diaria.

Todas estas actividades fomentaron una actitud positiva hacia el autocuidado, la prevención de enfermedades y la responsabilidad con el propio cuerpo.

Además, el comedor escolar funcionó como un espacio educativo complementario, donde se reforzaban rutinas de alimentación saludable, normas de higiene y convivencia. El ODS 3, por tanto, se integró tanto desde el currículo como desde las prácticas cotidianas del centro.

ODS 4: Educación de calidad

Busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad para todos. Desde la práctica docente, se relaciona con el uso de metodologías activas, la atención a la diversidad y la creación de entornos seguros y estimulantes para el aprendizaje.

ODS 5: Igualdad de género

Este objetivo promueve la eliminación de las desigualdades entre hombres y mujeres, el respeto a la diversidad y la participación equitativa en todos los ámbitos.

En el aula,

aunque no se trabajó de forma explícita como contenido aislado, sí se promovieron valores de equidad, respeto y participación igualitaria en todas las actividades.

Durante mis prácticas, observé cómo se evitaban estereotipos de género en la distribución de tareas, juegos o dinámicas. En actividades grupales, se fomentó la cooperación sin distinciones, lo cual contribuye indirectamente a reforzar este ODS.

Además, se prestó atención a garantizar que tanto niños como niñas tuvieran las mismas oportunidades para expresarse, participar y desarrollarse a su ritmo.

ODS 6: Agua limpia y saneamiento

Este objetivo busca asegurar que todas las personas tengan acceso a agua potable y condiciones de higiene adecuadas. Aunque no se trabajó directamente en el aula, sí se insistió en hábitos como lavarse las manos o mantener la higiene personal, aspectos básicos que los niños deben interiorizar desde pequeños.

ODS 7: Energía asequible y no contaminante

Se refiere a garantizar el acceso a energía segura y sostenible. En este nivel educativo, no se trató de forma explícita, pero sí se hizo hincapié en apagar luces al salir del aula o cuidar los recursos eléctricos, fomentando gestos sencillos de responsabilidad energética.

ODS 8: Trabajo decente y crecimiento económico

Este objetivo busca que todas las personas tengan empleos dignos. Aunque los niños no lo viven de forma directa, desde la escuela se trabaja la importancia del esfuerzo, la responsabilidad y la cooperación, valores que serán clave para su futuro profesional.

ODS 9: Industria, innovación e infraestructuras

Se centra en fomentar infraestructuras sostenibles y el uso de la tecnología. En clase, el uso de herramientas digitales como Nearpod y otras plataformas mostró cómo la tecnología puede apoyar el aprendizaje de forma creativa y útil.

ODS 10: Reducción de las desigualdades

Este objetivo promueve la igualdad entre todas las personas. En el aula, se trabajó fomentando el respeto entre compañeros, evitando discriminaciones y ofreciendo las mismas oportunidades de participación a todo el alumnado, independientemente de sus características personales.

ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles

Busca que las ciudades sean seguras, accesibles y respetuosas con el medio ambiente. Desde la escuela, este objetivo puede trabajarse a través del respeto por los espacios comunes, la limpieza del aula y la convivencia con el entorno.

ODS 12: Producción y consumo responsables

Este objetivo trata de usar los recursos de forma consciente y sostenible. En clase, se reflexionó sobre el consumo de alimentos saludables, la procedencia de lo que comemos y la importancia de no desperdiciar comida, conectando directamente con este ODS.

ODS 13: Acción por el clima

El ODS 13 busca actuar frente al cambio climático. Aunque no se abordó en profundidad, sí se fomentó el cuidado del planeta con gestos pequeños como reducir el uso de papel, reciclar o no ensuciar el entorno escolar.

ODS 14: Vida submarina

Este objetivo busca conservar los océanos y los recursos marinos. Aunque no fue el foco principal de mi unidad didáctica, sí se trataron aspectos vinculados al consumo responsable y al origen de los alimentos, incluyendo la procedencia de productos marinos. En algunas sesiones, los alumnos reflexionaron sobre qué alimentos vienen del mar, su valor nutricional y la importancia de no contaminar mares ni playas. Este tipo de reflexión, aunque breve, ayuda a desarrollar una primera conciencia ecológica

ODS 15: Vida de Ecosistemas Terrestres

Este objetivo busca proteger los bosques, evitar la desertificación y cuidar la biodiversidad. Aunque en el aula no se trabajó de forma directa, sí se habló del origen de algunos alimentos (frutas, verduras, etc.) y se fomentó el respeto por la naturaleza. A través de estas pequeñas actividades, el alumnado comenzó a tomar conciencia sobre la importancia de cuidar el entorno y los recursos naturales.

ODS 16: Paz, Justicia e Instituciones Sólidas

El ODS 16 trata sobre promover la paz, el respeto y la convivencia. En el aula, este objetivo se trabajó desde las normas de clase, el respeto a los turnos, la cooperación y la resolución de conflictos. Todo esto ayudó a crear un clima positivo en el aula, donde cada alumno se sintiera escuchado y valorado.

ODS 17: Alianzas para Lograr los Objetivos

Este objetivo habla de la importancia de trabajar juntos para lograr metas comunes. En el centro, se fomentó la colaboración entre docentes, familias y alumnado. También se usaron recursos compartidos y plataformas como Nearpod, lo que permitió enriquecer el aprendizaje y conectar con otras herramientas fuera del aula.

11.- CURRICULUM

SEGUNDO CURSO

Criterios de evaluación

Competencia específica 1.

1.1 Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura y responsable, de acuerdo con las necesidades del contexto educativo, descubriendo el medio natural. (CD1, CD3, CD4, CPSAA2, CCEC4)

Competencia específica 2.

2.1 Mostrar curiosidad por objetos, hechos y fenómenos cercanos del medio natural, formulando preguntas y realizando predicciones. (CCL1, STEM2, CC4)

2.2 Buscar información sencilla de diferentes fuentes seguras y fiables de forma guiada, utilizándola en investigaciones relacionadas con el medio natural. (CCL2, CCL3, CD1, CD4)

2.3 Participar en experimentos pautados o guiados, cuando la investigación lo requiera, utilizando técnicas sencillas de indagación, empleando de forma segura los instrumentos y registrando las observaciones de forma clara. (STEM 1, STEM 2, CPSAA4, CPSAA5)

2.4 Proponer respuestas a las preguntas planteadas sobre el medio natural, comparando la información y los resultados obtenidos con las predicciones realizadas. (CCL1, CCL3, STEM2, CPSAA5) 2.5 Comunicar de forma oral y/o gráfica el resultado de las investigaciones sobre el medio natural, explicando los pasos seguidos con ayuda de un guion. (CCL1, STEM2, STEM4, CPSAA4, CPSAA5)

Competencia específica 3.

3.1 Realizar, de forma guiada y en equipo, un producto final sencillo que dé solución a un problema de diseño, probando diferentes prototipos y utilizando de forma segura los materiales adecuados. (STEM1, STEM3, CPSAA3, CE1, CE3, CCEC4) 3.2 Presentar de forma oral o gráfica el producto final de los proyectos de diseño, explicando los pasos seguidos con ayuda de un guion. (CCL1, STEM2, STEM4) 3.3 Mostrar interés por el pensamiento computacional, participando en la resolución guiada de problemas sencillos de programación. (STEM1, CD5, CPSAA4)

Competencia específica 4

4.1 Identificar las emociones propias y las de los demás, entendiendo las relaciones familiares y escolares a las que pertenecen y reconociendo las acciones que favorezcan el bienestar emocional y social. (STEM5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CE2, CCEC3)

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías. (STEM5, CD4, CPSAA2, CC3)

Competencia específica 5.

5.1 Reconocer las características, la organización y las propiedades de los elementos del medio natural a través de la indagación y utilizando las herramientas y procesos adecuados. (CCL4 STEM1, STEM2, CE1, CCEC1)

5.2 Reconocer conexiones sencillas y directas entre diferentes elementos del medio natural por medio de la observación, la manipulación y la experimentación. (STEM5, CC3, CC4, CCEC1)

5.3 Mostrar actitudes de respeto ante el patrimonio natural, reconociéndolo como un bien común identificando acciones para su conservación y mejora. (STEM5, CC3, CC4, CCEC1)

Competencia específica 6.

6.1 Mostrar estilos de vida sostenible y valorar la importancia del respeto, los cuidados, la corresponsabilidad y la protección de los elementos y seres del planeta, identificando la relación de la vida de las personas con sus acciones sobre los elementos y recursos del medio tecnológico y ambiental, y contribuyendo a una conciencia individual o colectiva. (CCL5, STEM5, CD4, CPSAA4, CC4)

Contenidos

A. Cultura científica.

1. Iniciación en la actividad científica.

- Procedimientos de indagación adecuados a las necesidades de la investigación (observación en el tiempo, identificación y clasificación, búsqueda de patrones...)
 - Instrumentos y dispositivos apropiados para realizar observaciones y mediciones de acuerdo con las necesidades de las diferentes investigaciones
 - Vocabulario científico básico relacionado con las diferentes investigaciones.
 - La curiosidad y la iniciativa en la realización de las diferentes investigaciones.
 - Estilos de vida sostenible e importancia del cuidado del planeta a través del conocimiento científico presente en la vida cotidiana.
- #### 2. La vida en nuestro planeta.
- Necesidades básicas de los seres vivos y la diferencia con los objetos inertes. – Las adaptaciones de los seres vivos, incluido el ser humano, a su hábitat, concebido como el lugar en el que cubren sus necesidades.
 - Clasificación e identificación de los seres vivos de acuerdo con sus características observables.
 - Las relaciones entre los seres humanos, los animales y las plantas. Acercamiento al ecosistema. El contacto con la naturaleza a través de los espacios naturales cercanos. Interés y gusto por las actividades al aire libre. Cuidado, respeto y empatía a los seres vivos y al entorno en el que viven evitando la degradación del suelo, el aire o el agua.
 - Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada y equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso, ocio y cuidado del cuerpo en sus actividades diarias como medio para prevenir posibles enfermedades. Alimentación saludable en el entorno escolar.
 - Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: Estrategias de identificación, aceptación y etiquetado de las propias emociones y respeto por las de los demás en un proceso guiado de aprendizaje. Importancia de tener relaciones sociales y prácticas de ocio positivas en sus entornos más cercanos. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad. Educación afectivo sexual.
- #### 3. Materia, fuerzas y energía.
- La luz y el sonido como formas de energía. Fuentes y uso en la vida cotidiana. Puesta en práctica de hábitos de consumo responsable de la energía eléctrica e importancia de los niveles saludables de contaminación acústica (ruido) en los contextos cercanos al alumnado.

- Propiedades observables de los materiales, su procedencia y su uso en objetos de la vida cotidiana de acuerdo con las necesidades de diseño para los que fueron fabricados.
- Las sustancias puras y las mezclas. Identificación de mezclas homogéneas y heterogéneas. Técnicas experimentales de separación de componentes de una mezcla: filtración, imantación, evaporación y destilación.
- Estructuras resistentes, estables y útiles.

B. Tecnología y digitalización 1. Digitalización del entorno personal de aprendizaje.

- Las necesidades del contexto educativo. Entornos personales y/o virtuales de Aprendizaje seguros.
 - Recursos digitales para comunicarse con personas conocidas en entornos conocidos y seguros.
- ### 2. Proyectos de diseño y pensamiento computacional.
- Fases de los proyectos de diseño: prototipado, prueba y comunicación.

- Materiales adecuados a la consecución de un proyecto de diseño.
- Iniciación en la programación a través de recursos analógicos o digitales adaptados al nivel lector del alumnado (actividades desenchufadas, plataformas digitales de iniciación en la programación, robótica educativa...).
- Estrategias básicas de trabajo en equipo.

C. Conciencia eco social.

- Responsabilidad eco social. Acciones para la conservación, mejora y uso sostenible de los bienes comunes. El maltrato animal y su prevención.
- Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Estilos de vida sostenible. La movilidad segura, saludable y sostenible, y la prevención y la gestión de los residuos.
- Paisajes naturales de Castilla y León: características y peculiaridades.

12.- ANEXOS

Anexo 1. ESTUDIO INICIAL – CIENCIAS DE LA NATURALEZA

2° de Primaria

ODS 3: Salud y Bienestar

Nombre: _____ Clase: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Lee atentamente cada pregunta y responde según lo que sabes. Puedes escribir, dibujar o colorear cuando sea necesario.

1. ¿Qué una imagen se te pasa por la cabeza cuando te dicen la palabra salud?

2. Une con una línea los objetos que se parezcan entre sí:





3. Dibuja algo que hagas todos los días para cuidar tu cuerpo y tu salud.

4. ¿De dónde crees que vienen los alimentos que comemos? Escribe dos ejemplos.

○ Alimento 1: _____

○ Alimento 2: _____

5. ¿Por qué crees que es importante dormir bien por la noche?

6. Colorea las acciones que son saludables de verde y de rojo las que no sean saludables:

- Comer frutas y verduras.
- Escuchar la televisión, teléfono o Tablet a todo volumen.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Ver la televisión todo el día.
- Hacer ejercicio o deporte.
- Beber agua a menudo.
- Comer muchas golosinas.
- Dormir poco.
- Lavarse los dientes después de cada comida.
- No protegerse del Sol.

7. Rodea de verde los alimentos saludables y de rojo los que no lo son:



¿Para qué puede servir guardar la comida en la nevera?

9. Escribe que cosas buenas pueden dar estos alimentos:

- Leche: _____
- Plátano: _____
- Zanahoria: _____

10. Imagina que vas a hacer un menú saludable. Escribe tu menú con alimentos buenos para la salud. (1º Plato 2º Plato, postre y bebida).

ANEXOS 2 Y 3

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1

¡ÑAM, ÑAM!

¡Qué desastre! Los ingredientes para el menú se han salido de sus cajas. Colócalos en su lugar.

Tu misión es crear un plato saludable para el menú del colegio.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Activar el interés y la curiosidad.
- Atender la atención mediante la sorpresa.
- Motivar para introducir el desafío.
- Potenciar la capacidad de atención.
- Organizar espacialmente la información visual para resolver un puzzle.

SABERES BÁSICOS

- Activación.
- Motivación.
- Discriminación visual.
- Reconocimiento de patrones.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- Explicar la situación del juego: observar atentamente la ilustración y escribir el número que corresponde a cada imagen para colocarla en su lugar.
- Utilizar la misma ilustración para practicar otros juegos, como hacer una de las cajas para que identifiquen cada foto.
- Animar a que nombren los alimentos de la imagen según su color en el orden de los colores del arco iris. Plantear: ¿Tiene algún color?

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1

¡ÑAM, ÑAM!

¡Qué desastre! Los ingredientes para el menú se han salido de sus cajas. Colócalos en su lugar.

Tu misión es crear un plato saludable para el menú del colegio.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Activar el interés y la curiosidad.
- Atender la atención mediante la sorpresa.
- Motivar para introducir el desafío.
- Potenciar la capacidad de atención.
- Organizar espacialmente la información visual para resolver un puzzle.

SABERES BÁSICOS

- Activación.
- Motivación.
- Discriminación visual.
- Reconocimiento de patrones.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- Explicar la situación del juego: observar atentamente la ilustración y escribir el número que corresponde a cada imagen para colocarla en su lugar.
- Utilizar la misma ilustración para practicar otros juegos, como hacer una de las cajas para que identifiquen cada foto.
- Animar a que nombren los alimentos de la imagen según su color en el orden de los colores del arco iris. Plantear: ¿Tiene algún color?

ANEXO 4. Ficha sopa de letras

Alimentación Naturales

Ultra procesados

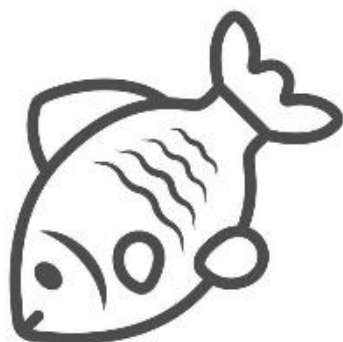
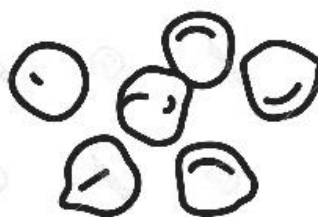
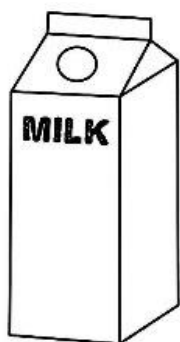
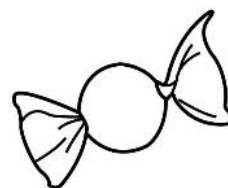
Deporte Procesados Verdura

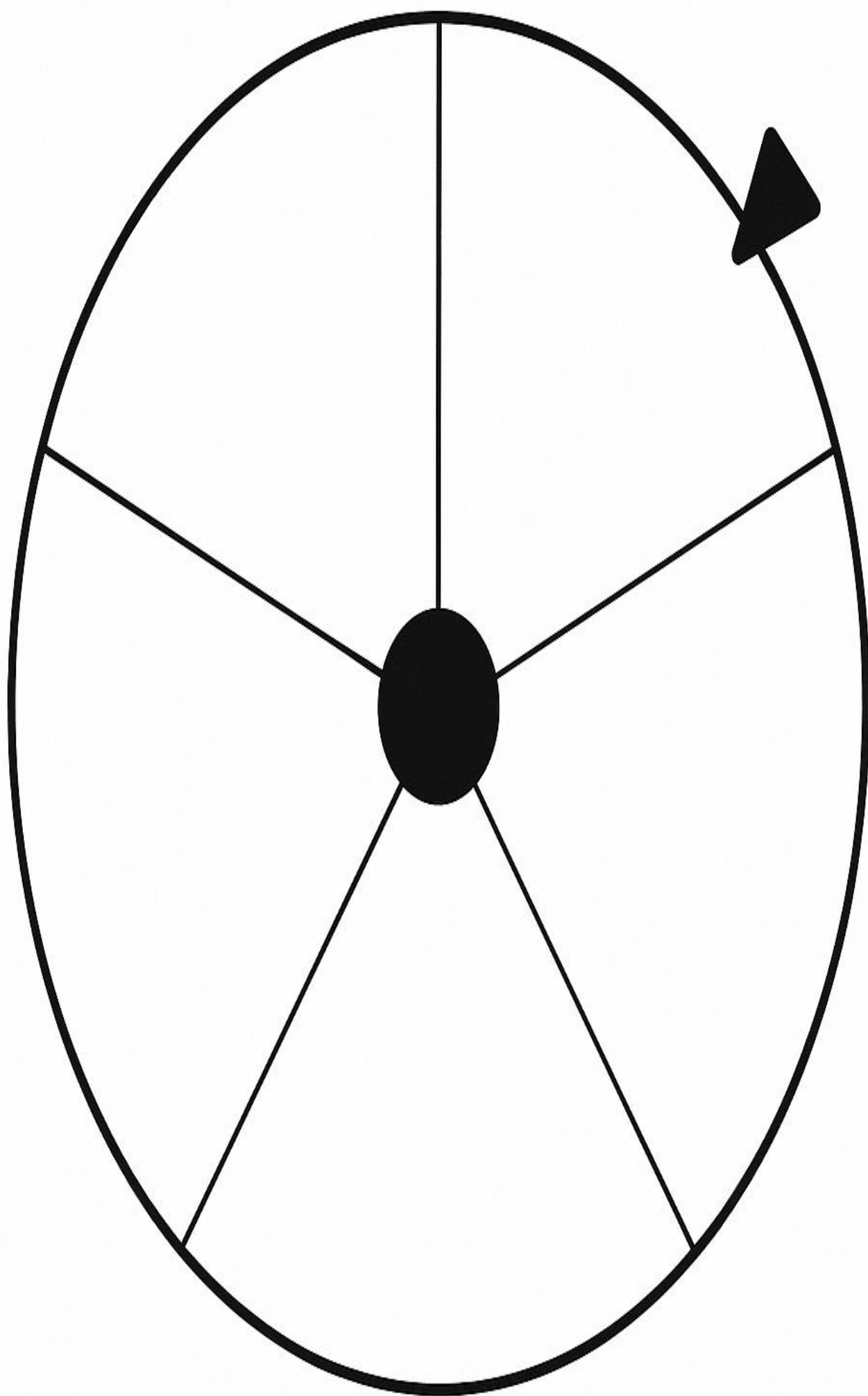
Fruta Salud

Higiene Sueño

N	T	U	L	R	S	E	P	N	S	E	L	T	H	N
Y	O	M	A	D	T	E	F	T	S	L	K	A	N	I
E	R	T	Y	R	U	F	L	C	L	O	I	E	A	U
D	R	H	O	I	E	R	L	A	Y	S	N	T	L	V
O	A	P	D	M	P	U	E	R	R	G	T	T	A	E
A	E	P	I	S	E	T	R	A	T	U	R	N	P	R
D	L	D	R	I	G	A	H	S	N	A	T	R	E	D
O	L	I	A	C	D	M	I	I	P	R	O	A	V	U
L	N	D	M	B	I	T	A	R	G	C	E	S	N	R
U	S	R	H	E	D	C	O	E	E	I	U	I	O	A
S	M	L	D	B	N	C	R	S	A	E	E	E	L	T
G	S	D	O	U	E	T	A	E	N	A	S	N	M	N
R	S	E	F	S	A	D	A	O	U	L	A	I	E	O
T	N	R	A	E	O	L	G	C	O	C	L	D	E	I
R	A	D	M	S	L	S	N	B	I	U	U	O	I	R
C	O	G	N	O	D	K	I	E	N	O	D	A	H	R
S	D	E	P	A	O	U	N	R	M	S	N	T	A	L
H	O	I	E	R	P	A	U	G	O	E	N	S	L	A
B	E	O	D	T	C	L	I	S	R	A	O	H	C	I

ANEXO 5. Rueda de los alimentos





ANEXO 6. ESTUDIO FINAL

ESTUDIO FINAL – CIENCIAS DE LA NATURALEZA

2º de Primaria ODS 3: Salud y Bienestar

Nombre: _____ **Clase:** _____ **Fecha:** _____

Instrucciones: Lee atentamente cada pregunta y responde según lo que sabes. Puedes escribir, dibujar o colorear cuando sea necesario.

1. ¿Qué tipo de alimentos hemos visto en las ruletas de alimentos? Dime los 5 tipos y un ejemplo de cada uno.

2. Marca con una X o pinta el tipo de alimento correspondiente.

Alimento	Natural	Procesado	Ultraprocesado
-----------------	----------------	------------------	-----------------------

Manzana			
---------	--	--	--

Nuggets de pollo			
------------------	--	--	--

Leche fresca			
--------------	--	--	--

Queso			
-------	--	--	--

Pan de molde			
--------------	--	--	--

Galletas			
----------	--	--	--

Zanahoria			
-----------	--	--	--

Tomate enlatado			
-----------------	--	--	--

Caramelos			
-----------	--	--	--

Pescado fresco			
----------------	--	--	--

Pizza congelada			
-----------------	--	--	--

Cereales azucarados			
---------------------	--	--	--

Refresco con gas			
------------------	--	--	--

Lentejas en bote			
------------------	--	--	--

Jamón cocido			
--------------	--	--	--

Huevos			
--------	--	--	--

Yogur natural			
---------------	--	--	--

3. Rellena los huecos con las palabras

MÁS REFRIGERADOS FRIGORÍCO FRÍA
CONGELADOR CONGELADOS VACÍO CONSERVA

Los alimentos se pueden conservar de varias maneras para que duren _____y sigan siendo seguros para comer. Por ejemplo, cuando guardamos la leche o el zumo en el _____se llaman alimentos_____, porque los mantenemos frescos en una caja _____. Si queremos que los alimentos duren mucho más tiempo que en el frigo, los ponemos en el _____ y se llaman alimentos_____, que es muy frío, y así se congelan. Otra forma es conservarlos al _____, es decir, usando bolsas especiales de las que se saca todo el aire para que se mantengan frescos y parecen que están tiesos. También se pueden mantener los alimentos en las despensas o armarios y a estos alimentos los llamamos alimentos en _____como, por ejemplo, las latas o frascos sellados, y así se conservan durante muchos meses sin necesidad de estar en el frigorífico

4. Colorea las acciones que son saludables de verde y de rojo las que no sean saludables:

- Comer frutas y verduras.
- Escuchar la televisión, teléfono o Tablet a todo volumen.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Ver la televisión todo el día.
- Hacer ejercicio o deporte.
- Beber agua a menudo.
- Comer muchas golosinas.
- Dormir poco.
- Lavarse los dientes después de cada comida.
- No protegerse del Sol.
- Mantener una postura correcta al sentarse.
- No abrigarse adecuadamente en días fríos o lluviosos.

3. Rodea de verde los alimentos saludables y de rojo los que no lo son:



4. Imagina que vas a hacer un menú saludable. Escribe y dibuja tu menú con alimentos buenos para la salud. (1º Plato 2º Plato, postre y bebida).

Anexo7. Imagen ODS

