



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, EJERCICIO FÍSICO E HIGIENE PERSONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL

Alumna: Rosa María Martínez Valero

Tutora: Prof. Dña. María Teresa Ocaña Moral
Dpto: Didáctica de las Ciencias

Junio, 2017

ÍNDICE

RESUMEN	1
1. INTRODUCCIÓN	3
1.1 Objetivos del TFG	4
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1 Salud	4
2.1.1 Concepto de salud y su evolución	4
2.1.2. Promoción para la salud	6
2.1.3. La educación para la salud en los centros educativos	7
2.2. Alimentación y nutrición	8
2.2.1 Crecimiento y nutrición	10
2.2.2 Dieta	11
2.3. Ejercicio y actividad física	11
2.4. Hábitos de higiene personal	14
2.4.1. Higiene corporal	15
2.4.2. Salud bucodental	15
2.4.3. Descanso y sueño	16
2.4.4. Hábitos posturales	16
2.5. Relación de estos contenidos con la legislación vigente	17
2.6. Enseñanza-aprendizaje de las ciencias en Educación Infantil	18
3. UNIDAD DIDACTICA: “VIDA SALUDABLE”	19
3.1 Justificación	19
3.2. Contextualización	19
3.3. Objetivos	20
3.3.1 Objetivos generales de etapa	20
3.3.2 Objetivos de área	20
3.3.3 Objetivos específicos de la unidad	21
3.4. Competencias clave	22
3.5. Contenidos	23
3.5.1 Contenidos de la materia	23
3.5.2 Contenidos transversales	24
3.6 Metodología	24
3.6.1 Principios metodológicos	24
3.6.2 Temporalización	25
3.6.3 Descripción, secuenciación, recursos y organización de las actividades	27
3.6.4 Relación de las actividades con las competencias clave/objetivos específicos	36
3.7. Evaluación	36
4. CONCLUSIONES	37
5. BIBLIOGRAFIA	38

ANEXOS:

ANEXO 1: Tabla 1: Objetivos, contenidos y criterios de evaluación del RD 1630/2006

ANEXO 2: Tabla 3: Objetivos de Área involucrados en la UD

ANEXO 3: Sesión 1-A: La pirámide de los alimentos

ANEXO 4: Sesión 1-B: Ficha de los alimentos

ANEXO 5: Sesión 1-B: Pirámide en blanco

ANEXO 6: Sesión 2: ¿Qué alimento es?

ANEXO 7: Sesión 4: Los alimentos y su origen (a)

ANEXO 8: Sesión 4: Los alimentos y su origen (b)

ANEXO 9: Sesión 5: Food bingo

ANEXO 10: Sesión 9: El mago Pincelín

ANEXO 11: Sesión 10: Ejercicio con la familia

ANEXO 12: Sesión 11: Hábitos de higiene personal

ANEXO 13: Sesión 12: Ficha: ¿Cuándo nos lavamos los dientes? (a)

ANEXO 14: Sesión 12: Fabricamos nuestra dentadura (b)

ANEXO 15: Sesión 13: Cuento: La ciudad encorvada (a)

ANEXO 16: Sesión 12: Hábitos posturales (b)

ANEXO 17: Sesión 15: Hábitos saludables y no saludables

ANEXO 18: Relación entre las actividades, las competencias clave y los objetivos específicos

ANEXO 19: Tabla de observación de los criterios de evaluación

RESUMEN:

El presente trabajo desarrolla una propuesta didáctica para trabajar la salud en Educación Infantil en la que se desarrolla una metodología didáctica abierta, flexible, globalizada y motivadora, basada en el aprendizaje significativo. Inmersa ésta en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las Ciencias Naturales.

La primera parte, es la fundamentación teórica relativa a los conceptos de salud, obteniendo dicha información de diversos autores para conocer en qué consiste este término, sus características y, finalmente, cómo mantenerla. Esta propuesta se abordará desde tres pilares fundamentales de la salud: “alimentación equilibrada, ejercicio físico e higiene personal”, tratando dentro de estos, otros aspectos cómo la promoción de la salud, la higiene corporal y bucodental, el descanso, el sueño y los hábitos posturales adecuados entre otros.

En la segunda parte, se desarrolla una Unidad Didáctica denominada “Vida Saludable” que aproxima el conocimiento de los contenidos tratados anteriormente al alumnado y que pretende favorecer un estilo de vida saludable en los niños y niñas de segundo ciclo de Educación Infantil, en este caso, de cuatro años. Llevándose a cabo a través de una metodología constructivista, en la que el alumnado es creador de su propio conocimiento obteniendo así un aprendizaje significativo.

Palabras clave: Alimentación Equilibrada, Higiene Personal, Ejercicio Físico, Hábitos Saludables, Aprendizaje Significativo, Propuesta Didáctica, Educación Infantil.

ABSTRACT:

This work develops a didactic proposal to work the health in Childhood Education carrying out an open, flexible, globalized and motivating teaching methodology based on the meaningful learning, immersed in the teaching-learning process of the Natural Sciences.

First, reveals the theoretical basis for the concepts of health, obtaining this information from various authors to know what this term consists of, its characteristics and finally how to maintain it. This proposal will be addressed from three fundamental pillars of health: "balanced nutrition, physical exercise and personal hygiene", treating among these others, such as: health promotion, body hygiene, oral health, rest, sleep and proper postural habits between others.

Secondly, there is a Didactic Unit called "Healthy Life" that approximates the knowledge and consequently the pursuit of a healthy lifestyle to the children of second cycle of Childhood Education, in this case, of four years. It is carried out through a constructivist methodology, in which students are creators of their own knowledge, thus obtaining meaningful learning.

Keywords: Balanced Diet, Personal Hygiene, Physical Exercise, Meaningful Learning, Teaching Proposal, Childhood Education, Healthy Habits.

1. INTRODUCCIÓN

La alimentación, el ejercicio físico y la higiene personal son los tres pilares básicos de una correcta salud, por lo que se considera que estos contenidos son primordiales para tratar en la etapa de Educación infantil, ya que estos son de vital importancia para un adecuado crecimiento y desarrollo del alumnado, evitando así en un futuro posibles problemas de salud.

Para conseguir una correcta salud debemos de centrarnos en tres puntos importantes:

- La alimentación, puesto que es muy importante llevar una dieta equilibrada, evitando tanto los excesos como las carencias de distintos alimentos. Es cierto, que a estas edades los adultos solemos ser un poco más permisivos con los niños y niñas sobre el tema de la alimentación, puesto que todavía son reacios a probar distintos tipos de alimentos, como son las verduras o frutas, no obstante, debemos de establecer un control para que, aunque sea en pequeñas cantidades ingieran la ingesta recomendada, y por supuesto, evitar el exceso de alimentos ricos en grasas.
- Respecto al segundo punto, en lo que se refiere al ejercicio o la actividad física, es de vital importancia que se lleven a cabo distintas actividades físicas, donde se promuevan el deporte y juego, puesto que ambas, tienen infinidad de beneficios para los alumnos y alumnas en esta edad además de ser muy motivadoras. Se conseguirá evitar así, el sedentarismo, ya que empieza a estar presente cada vez antes en nuestra sociedad, debido al uso constante de las tecnologías, en este caso, videoconsolas, tabletas, móviles, etc. Se evitarán de esta manera posibles problemas, como, por ejemplo, sobrepeso, problemas de corazón, etc.
- Por último, un pilar fundamental, es la higiene personal, en este podemos englobar los siguientes: cuidado corporal, la salud bucodental, el descanso y sueño y los hábitos posturales. Mantener estos últimos hábitos, nos ayudará a mantener una vida más saludable puesto que la alteración de cualquiera de ellos, puede provocar problemas o enfermedades.

Los niños y niñas deben adquirir hábitos adecuados respecto a estos tres puntos anteriores, remarcando que el objetivo primordial es que tomen conciencia de cómo mantener un estilo

En esta etapa es en la que mayor número de conocimientos absorben los niños y niñas, además de donde se empiezan a forjar los estilos de vida, es por eso, por lo que considero de vital importancia tratar este tema desde la Educación Infantil puesto que para aprender a llevar una vida saludable es necesario poseer unos ciertos conocimientos sobre dicho tema.

1.1 Objetivos del TFG

Los objetivos principales de esta propuesta didáctica son:

- ✓ Desarrollar una Unidad Didáctica que permita a los niños y niñas aprender la importancia del papel que juega la salud en nuestras vidas, consiguiendo así, que realicen todo tipo de hábitos saludables, evitando los perjudiciales.
- ✓ Desarrollar una Unidad Didáctica que permita a los niños y niñas tomar conciencia de que es lo que deben o no deben hacer para mantener una vida saludable y aprender que para conseguir este estilo de vida saludable deberán de llevar a cabo una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico o actividades deportivas, además de conservar unos hábitos de higiene personal apropiados.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Salud

2.1.1 Concepto de salud y su evolución

El concepto de salud ha ido evolucionando a lo largo de los años según las necesidades del ser humano, de la cultura y de la sociedad. Al comienzo de la humanidad, se creía que la ausencia de salud era producida por castigos divinos. Fueron, poco después, las civilizaciones egipcias y mesopotámicas las que cambiaron esa creencia religiosa, acercándose al concepto de higiene, tanto personal como pública. A mediados del siglo XX fue cuando se produjo un gran cambio, específicamente en el año 1946, cuando la Organización Mundial de la Salud en su carta Magna definió el concepto de salud como *“completo estado de bienestar físico, psíquico y social”*. Pero con el paso del tiempo esta afirmación ha ido evolucionando hasta dar con una descripción de este concepto más adecuada, no solo definiéndola como ausencia de enfermedad, sino englobando otros muchos factores. Así, actualmente se acepta como válida la definición dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

OMS, 2006.

La salud se centra principalmente en los hábitos y condiciones de vida existentes alrededor del individuo, así sea socialmente, en su trabajo, en su formación, en su educación, en su entorno, etc. Otro factor importante por el que se verá influenciada la salud individual es

la capacidad de diferenciar entre lo que comúnmente se conoce como condiciones óptimas de salubridad o por el contrario situaciones perjudiciales que puedan causar malestar o enfermedad, ya sea física o psíquica en nuestro organismo. A continuación, se muestran las opiniones de distintos autores, referidas a la salud.

Para Melvin (2002, p.3) *“la predisposición hereditaria y el estilo de vida de cada persona tienen gran influencia en el estado de salud de cada persona, especialmente una actividad física adecuada y una dieta de alta calidad”*.

En el informe Lalonde, relacionado con la salud pública, realizado en 1974, llegó a la conclusión de que la salud está determinada por los siguientes factores:

- La biología humana: genética, aspectos relacionados con la salud física y mental.
- El entorno: relacionado con la salud externa (contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural).
- Los estilos de vida: relacionado con las decisiones personales (alimentación, la actividad física, adicciones, actividad sexual, conductas temerarias, etc.).
- El sistema de asistencia sanitaria (cantidad y calidad).

Por otro lado, Fuster (2010), expone que la sociedad actual ha progresado en relación al conocimiento provocado por las enfermedades más comunes y reiteradas, muchas de ellas se pueden prevenir manteniendo unos hábitos saludables. Así pues, es de vital relevancia que dichos hábitos comiencen a conocerse y utilizarse lo más temprano posible, desde edades infantiles, evitando así que aparezcan algunas enfermedades relacionadas con la alimentación o nutrición, la higiene personal y la actividad física. *Diferentes campos de estudio declaran que el acogimiento de hábitos saludables en la población infantil posibilita que los individuos de esta etapa consigan una buena salud y dispongan de un crecimiento de mejor calidad para proporcionar una etapa adulta saludable* (p.6).

Por otro lado, De la Cruz (1989) indica que la adquisición de una correcta alimentación, además de la realización de ejercicio físico, descansos y esfuerzos apropiados junto con posturas adecuadas e higiene personal son factores imprescindibles para conseguir adecuados hábitos de salud en etapas escolares.

Respecto a la etapa infantil, es muy importante que el entorno más cercano al alumnado contribuya en la consecución de su bienestar, para ello, necesitará ayuda tanto de sus familiares como de sus docentes o educadores, ya que estos se encuentran en su entorno próximo y podrán facilitarle conceptos básicos de salud, rutinas y hábitos que le permitan conseguir un bienestar completo. Estos serán los referentes con los que ellos/as deberán de

aprender a manejar y construir una vida saludable, incluyendo el control de los efectos físicos y psicológicos con los que convivirán a lo largo de la vida.

El entorno escolar se caracteriza por ser un espacio educativo integral, es un lugar donde el alumnado pasa la mayor parte de horas del día, lo cual, lo convierte en un ámbito de enseñanza donde mayor aprendizaje adquieren, desde este, el alumno o alumna debe adquirir estilos de vida saludables además de corregir hábitos incorrectos con la mayor eficacia posible.

2.1.2. Promoción para la salud

La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa el día 21 de noviembre de 1986 emite una carta dirigida a la consecución del objetivo "Salud para Todos en el año 2000". Esta carta hace referencia a los estilos de vida saludables. Consiste en proporcionar a la sociedad los medios imprescindibles para obtener una mejora en su salud, produciéndose así un bienestar físico, mental y social (definición expuesta por la OMS). Por lo que, la promoción de la salud no sólo pertenece al ámbito sanitario.

Tal y como se indica en la Carta de Ottawa, *“la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás; de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.”* (OMS, 1986, p.3).

El ámbito educativo juega un rol fundamental en el desarrollo de la promoción de la salud, por lo que esta institución debe generar un entorno saludable en sus aulas para que el alumnado crezca sin ningún problema o trastorno físico, psíquico o social, para ello se debe interiorizar el valor de la salud. Tal y como indica Sánchez (2008, p.61) *“los valores constituyen un conjunto de principios con los que nos identificamos y nos comprometemos como fuente de inspiración de nuestra manera de comportarnos. Basándonos, más o menos conscientemente en ellos, vamos formando la ideología y fundamentando la conducta.”*

La Promoción de la Salud es un concepto mucho más amplio que la Educación para la Salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es *“el proceso de capacitar a los individuos y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia mejoren su salud.”*

La promoción de la salud abarca un proceso en el cual el instrumento primordial es la educación de la salud, ya que este se caracteriza por educar e instruir hábitos beneficiosos y

erradicar las causas de malestar o enfermedad, contribuyendo a que la sociedad conozca con detalle el camino a seguir para conseguir una vida saludable. La educación para la salud es el eje central para la educación integral del individuo, por esta razón el objetivo se centra en enseñar al alumnado de la etapa infantil en llevar un estilo de vida saludable a través de rutinas y juegos.

El objetivo de ambas, promoción y educación para la salud, es el de proporcionar un fácil acceso a la información y a todo lo relacionado con la salud, con el fin de que todo el mundo consiga su bienestar y para conseguir dicho bienestar hemos de centrarnos en tres pilares básicos que son: “alimentación y nutrición, ejercicio físico e higiene personal” que son los elementos que vamos a trabajar en esta propuesta didáctica para Educación Infantil.

2.1.3. La educación para la salud en los centros educativos

A partir de los años 80 comienzan a iniciarse programas y proyectos referidos a la salud. Los Ministerios de Educación y de Sanidad firman un convenio de colaboración en el año 1989, pudiendo así llevar a cabo propuestas conjuntas que permiten un avance en dicho tema.

Con la llegada de la LOGSE (Ley Orgánica de 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo) es cuando se instaura como tema transversal la Educación para la Salud, apareciendo así en todas las áreas del curriculum. Se incorpora oficialmente al marco educativo con la llegada de la reforma. Poco después la LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación) aportaría además el desarrollo de hábitos saludables y el ejercicio físico.

Según Los Ministerios de Educación y de Sanidad y Política Social (2009) afirman que, *“en el ámbito escolar, la Educación para la Salud pretende que el alumnado desarrolle hábitos y costumbres saludables, que los valores como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que desestime aquellas pautas de comportamiento que impiden o dificultan la adquisición del bienestar físico y mental”* (p.26).

Así pues, Gavidia Catalán (2009) desarrolla una propuesta para llevar a cabo la Promoción y Educación de la Salud en el ámbito educativo, en la que afirma que para conseguir que la escuela sea un centro Promotor de la Salud es necesario promover la transversalidad y generar comportamientos y acciones que vayan más allá del aula y del centro.

En España se adoptan diferentes medidas para la promover la salud en la escuela, promovidas por las diferentes administraciones:

- Los Ministerios de Educación y de Sanidad y Política Social (2009) en la guía Ganar Salud en la Escuela facilitan el comienzo de proyectos referidos a la Promoción de la Salud en los centros educativos, este permitirá actuar en la comunidad educativa promoviendo estilos saludables, en un ambiente de ejercicio físico, además de un entorno emocional favorable.
- El Ministerio de Sanidad y Consumo (2005) elabora la Estrategia Naos para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Su meta es fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para evitar el crecimiento de la obesidad entre los más jóvenes, en este caso se centra en niños y jóvenes cuyos hábitos alimentarios y de actividad física no están consolidados. Algunas de las acciones que se plantean son:
 - Promover el ejercicio físico en la escuela
 - Formación de los docentes en cuanto a la vida saludable
 - Talleres y actividades extraescolares referidas a la gastronomía
 - Prohibición de máquinas expendedoras en la escuela
- El Programa Perseo (2006), creado para evitar la obesidad en el ámbito escolar, su objetivo se centra en niños y niñas de 6 a 10 años.

2.2. Alimentación y nutrición

La alimentación es el proceso primordial por el cual se obtiene una correcta salud, puesto que es de gran importancia para la vida, a partir de la etapa infantil se puede abordar desde diferentes perspectivas en función de los autores consultados. Así pues, Manuel Hernández (2001, p.1), indica que *“la importancia de la alimentación infantil, no se limita a su decisiva influencia sobre el crecimiento. Las deficiencias nutritivas, bien sean debidas al consumo de dietas carentes de algunos de los nutrientes esenciales o a insuficiente utilización digestiva de los mismos, dan lugar al desarrollo de cuadros clínicos bien conocidos.”*

Por otro lado, González (2014) afirma que la nutrición y la alimentación son dos procesos similares, pero no iguales, por lo que se debe diferenciar entre ellos; para ello detalla algunos conceptos básicos que ayudan a entender estos dos procesos:

- **Alimentos:** son sustancias líquidas o sólidas comestibles. Compuestos por sustancias con valor nutritivo, es decir, nutrientes.
- **Nutrientes:** son sustancias indispensables para el ser humano, estas se encuentran en el interior de los alimentos en forma de proteínas, grasas o lípidos, carbohidratos o glúcidos, vitaminas y minerales.

- **Alimentación:** son acciones voluntarias y conscientes, con el fin de elegir y seleccionar el alimento para poder ingerir.
- **Nutrición:** es un proceso involuntario e inconsciente por el que el organismo transforma los alimentos a través de cuatro procesos: digestión, respiración, circulación y excreción, para que sus componentes puedan ser utilizados por las células.

Estos dos últimos procesos son similares y están muy relacionados, pero no se podría conseguir el uno sin el otro, para obtener una buena alimentación se necesita estar bien nutrido, utilizando una gran variedad de alimentos que contentan todo tipo de nutrientes necesarios para así satisfacer todas las necesidades.

Aunque, en general, utilizamos el término de alimentación para referirse a cualquier acto relacionado con la comida, no es lo mismo alimentarse que nutrirse. Así pues, *“la nutrición suele definirse como la suma total de todos los procesos implicado en la ingesta y utilización de las sustancias alimentarias por parte de los seres vivos, es decir, la ingestión, la digestión, la absorción y el metabolismo de los alimentos”* (Melvin H. Williams, 2002, p.6).

Perea Quesada (2004, p.111), afirma que *“una adecuada alimentación en todas las edades es muy importante, pero en etapas infantiles cobra una especial importancia, pues desde la época fetal hasta los cinco años es un periodo imprescindible de crecimiento físico y psíquico, si surgen retrasos o problemas en esta etapa serán difíciles de superar”*.

Sanz (2007) expone que en edades infantiles se debe de comer de todo, pues cuanta mayor variedad de nutrientes tenga su alimentación más equilibrada y sana será. Añade que los escolares deben de poco a poco educar el paladar y el gusto. Y además recalca la importancia de realizar tres comidas fuertes diarias que son: el desayuno, comida del medio día y por último la cena, y, por otro lado, dos comidas más ligeras: a media mañana y a media tarde.

Destaca que los nutrientes primordiales para conseguir una alimentación equilibrada son: las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, evitando en infantil el exceso de sal, puesto que la OMS recomienda no tomar más de 3 gramos diarios en menos de 7 años. Evitar también bebidas demasiado azucaradas y gaseosas, puesto que no son sanas y contienen pocos nutrientes, ya que aportan demasiadas calorías y engordan en lugar de nutrir. Por lo que la principal bebida del niño o la niña debe de ser agua.

Aconseja una dieta mediterránea, pues aporta todo tipo de nutrientes saludables: fruta, verdura, frutos secos, legumbres, arroz, cereales, pan, pescado, aceite de oliva, carne y huevos. Además, en cantidades adecuadas y con todo tipo de propiedades beneficiosas que

contiene cada uno de esos alimentos. Por lo que es una de las dietas más completas y saludables que existen actualmente.

Los individuos son capaces de gestionar sus propias necesidades de alimento, por lo que no es conveniente obligar a los niños y niñas a ingerir más de lo que demanden. Tal y como indica Lobo Aleu:

“nunca se le debe de obligar a comer a un niño/a, pues los resultados tendrán consecuencias negativas, como el rechazo a determinado tipo de alimentos, las inapetencias de alguno de ellos o incluso caprichos. La alimentación es un tema delicado por lo que debe de ser tratado con tolerancia y paciencia, ayudando al niño a superar obstáculos y evitar obligarlo”

Lobo Aleu (1997, p.153)

2.2.1 Crecimiento y nutrición

Según Hernández (2001), el crecimiento es una de las características fisiológicas más importantes del niño y la niña, esto consiste en una progresiva y creciente masa corporal, que genera cambios morfológicos en el tamaño y la composición del organismo (incorporando un mayor número de células y el crecimiento de estas), además de una maduración funcional.

Añade que la única manera de mantener un estado satisfactorio en la salud y crecimiento del niño es controlar la dieta, adecuándola a las capacidades metabólicas y fisiológicas del niño y la niña. Han de ser controladas, pues a medida que van creciendo, cambian.

El crecimiento es un proceso que se encuentra en continuo cambio, desde que nace hasta que concluye la adolescencia, el ritmo y la velocidad varían dependiendo de cada individuo, por lo que se pueden clasificar tres periodos diferentes:

- 1) El periodo de crecimiento acelerado → primera infancia (0-2 años)
- 2) El periodo de crecimiento lento y uniforme → etapa preescolar y escolar (a partir de 3 años)
- 3) Fase de aceleración → pubertad y adolescencia

Este autor, recalca la especial importancia de los macronutrientes (glúcidos, proteínas y lípidos), pues realizan la función energética en el individuo además de ser elementos plásticos esenciales para el crecimiento. De este modo, cuando existe una gran carencia de micronutrientes (vitaminas y minerales) a largo plazo, se genera un desajuste en el crecimiento.

2.2.2 Dieta

Según De Torres y Francés (2006, p.2) “*La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.*”

La ingesta diaria debe de contener una serie de características básicas. Así, para que la alimentación sea saludable la dieta debe cumplir una serie de condiciones:

- **Completa:** *conteniendo todos los grupos de alimentos que, en combinación, aportan todos los nutrientes necesarios.*
- **Equilibrada:** *Incorporando cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos que puedan causar acumulaciones peligrosas o que lleguen a generar interacciones entre los distintos nutrientes.*
- **Suficiente:** *Que cubra las necesidades del organismo, permitiendo el crecimiento y desarrollo en niños, y el mantenimiento del peso corporal dentro de los límites aconsejables en adultos.*
- **Variada:** *Proporcionando los aportes necesarios de vitaminas y minerales por incluir diferentes alimentos. Ningún alimento proporciona todos los nutrientes necesarios e, incluso, los similares difieren en su contenido nutricional.*
- **Adecuada a las características del individuo y a sus circunstancias:** *Debe ser apropiada y adaptada a la edad, sexo, tamaño corporal, actividad física e historia clínica, así como con la tradición, cultura, hábitos de alimentación, estilo de vida, estrato socioeconómico, lugar donde se vive y época del año.*
- **Práctica y atractiva:** *Es decir, que pueda mantenerse en el tiempo sin alterarse y que se adapte a la apetencia de los niños.*
- **Apoyada en un estilo de vida saludable:** *Que incluya la práctica del ejercicio físico, la ausencia de tóxicos, correctos hábitos higiénicos... ”.*

Alonso y otros (2005, p.25)

2.3. Ejercicio y actividad física

A nivel metabólico la actividad física y el ejercicio tienen significados distintos. Así, “*la actividad física es un movimiento corporal producido por la contracción de los músculos que produce un aumento en el gasto de energía por encima de los niveles basales*” (Fernández, Martínez y López, 2006, p.41), mientras que “*el ejercicio físico designa aquella*

actividad física planeada, estructurada y realizada con el objetivo de incrementar el bienestar físico” (Vázquez Martínez y cols., 2005, p.271).

La actividad física genera beneficios respecto a la salud y evita riesgos provocados por el sedentarismo, por esta razón se considera un tema de especial importancia en la sociedad actual en todo el mundo.

Su importancia erradica en una actividad moderada la cual será beneficiosa a largo plazo, independientemente de la edad, con una duración aproximadamente 30 minutos diarios y a un ritmo específico determinado por cada individuo.

Diversos estudios (Duda y Ntounamis, 2003 y Van Beurden, Barnett, Zask, Dietrich, Brooks y Beard, 2003), indican que, en edades tempranas, concretamente en la infancia y en la adolescencia, la realización de actividad física estimula tres ámbitos importantes, que son: el desarrollo físico, cognitivo y social de los individuos y la creación de hábitos de práctica física saludables. Por lo tanto, la actividad física constituye un elemento fundamental en el crecimiento.

Tal y como indica Malina y Bouchard (1991) la realización de actividad física aumenta la fuerza en la musculatura y la mejora de la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. Estas características evitan posibles problemas en un futuro. Además, mantener un estilo de vida físicamente activo genera beneficios como:

- Prevenir la obesidad o sobrepeso
- Colaborar en el buen desarrollo del aparato locomotor (huesos, articulaciones, etc.)
- Mejorar la capacidad cardiovascular
- Mejorar la salud psicológica, así como la autoestima
- Desarrollar hábitos que perduren en la edad adulta

Numerosos autores como Montessori (1870-1952), Piaget (1896-1980), Freud (1856-1939) y Vigotsky (1896-1934) entre otros, destacan la importancia del juego en la etapa infantil, puesto que es uno de los aspectos más importantes para la adquisición de aprendizaje, por medio de él, el alumnado adquiere conocimientos y experiencias a través del entorno, además de favorecer otros factores tanto a nivel físico como social y cognitivo, es por esta razón por la que el juego es el método más adecuado para la práctica de ejercicio físico es el juego.

El juego como elemento motivador de la actividad física proporciona gran cantidad de beneficios a los niños y niñas en la etapa de Educación Infantil:

- *El niño se relaciona con sus semejantes, otros niños o adultos, comprendiendo las reglas del juego y experimentando. Se hace más colaborador y menos individual, reconociendo y respetando a sus semejantes.*
- *Aprende a superar la timidez, y amplía sus mecanismos de relación social y la seguridad y confianza en sí mismo.*
- *En el deporte en grupo el niño aprende a adquirir responsabilidades y a cooperar.*
- *La actividad física puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.*
- *Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados, fuerza...*
- *La actividad física contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.*
- *Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal, cuestiones a las que los padres debemos contribuir con nuestro ejemplo y enseñanzas.*
- *Junto a una dieta equilibrada, el ejercicio contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la obesidad.*
- *El ejercicio también mejora las funciones cardiovasculares. Por ello contribuye a prevenir determinadas enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.*

Junta de Castilla y León (1991, p. 24)

Además de los beneficios expuestos anteriormente, la actividad física genera ventajas en cuanto a la interacción, en el ámbito de las relaciones sociales y afectivas. Esto provoca una gran oportunidad de relacionarse con sus iguales, afrontando algunas competencias lingüísticas, como pueden ser: la timidez, el miedo a ser rechazado, capacidad de cooperación, etc.

2.4. Hábitos de higiene personal

La adquisición de hábitos saludables en la etapa infantil tendrá una gran repercusión en edades futuras, pues estos continuarán a lo largo de la edad adulta. Se caracterizan por evitar enfermedades contagiosas y proporcionar aceptación y seguridad respecto al ámbito social.

Para evitar la transmisión de enfermedades infecciosas y prevenirlas es de vital importancia tomar medidas de higiene en los centros educativos pues es un lugar donde conviven los niños y niñas un gran número de horas diarias. Es, por tanto, que la higiene cotidiana ha de ser enseñada en el colegio, así como educar la frecuencia de los hábitos elementales de la vida diaria para conseguir una buena salud. La importancia de la escuela en este tema recae en favorecer la conexión entre centros sanitarios y las familias, propagando así modelos de hábitos a seguir.

Según Soto Guerrero *“la higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas”*. (Soto, 2009, p.1)

Respecto a la higiene en el centro educativo, Bejerano (2009) expone que a partir de los 3 años el niño y la niña comienza su andadura por el centro escolar, en este momento es capaz de hablar, de expresar gustos, deseos y necesidades, además de controlar sus esfínteres, con lo cual empieza a iniciarse en el proceso de hábitos de higiene. El objetivo de los centros educativos en estas edades es iniciar la educación con un contenido pedagógico, social y sanitario (preventivo, terapéutico y psicoafectivo). Así pues, los centros se encargan de promover la salud a la vez que prevenir enfermedades, accidentes, anomalías y facilitar la formación integral del alumnado como ser humano. Las medidas que hay que tener en cuenta en los centros escolares para mantener la seguridad y la salud son:

- Evitar accidentes y/o lesiones (enchufes, ventanas, estufas, etc.)
- Procurar asistencia sanitaria que abarque problemas médico-pedagógicos y sociales
- Detección de enfermedades
- Vigilancia y control higiénico
- Refuerzo de hábitos saludables
- Adecuación de las programaciones, actividades, descansos...
- Mantenimiento de una correcta temperatura (20-23 grados)
- Generar ambiente adecuado respecto a las capacidades auditivas y visuales
- Existencia de un botiquín

2.4.1. Higiene corporal

En este apartado, se detallan los principales hábitos de higiene personal, así como la importancia de estos para el mantenimiento de la salud y la prevención de las enfermedades contagiosas e infecciones.

La piel es la primera línea de defensa que el cuerpo presenta frente a los microorganismos, de ahí la importancia de mantener una buena higiene en esta.

Una medida a tomar en los centros educativos es la correcta higiene de manos para evitar la propagación de infecciones comunes como el resfriado y gripe, enfermedades de tipo diarreico generadas por enterobacterias y las toxiinfecciones alimentarias en general.

En la etapa infantil los niños y niñas son especialmente susceptibles al contagio de enfermedades infecciosas por la facilidad con la que les caracteriza el tocar todo. Debemos de educarlos en el que el hábito de lavarse las manos se convierta en una rutina.

2.4.2. Salud bucodental

Respecto a la salud bucodental los niños y niñas de la etapa infantil se caracterizan por tener una dentición de leche, es a partir de los seis años cuando empiezan a cambiar su dentadura por las piezas definitivas. A estas edades es difícil de encontrar caries y enfermedades relacionadas con los dientes, no obstante, la familia ha de observar por si se detecta cualquier anomalía.

Para evitar posibles caries o enfermedades dentales se deben de seguir tres pasos fundamentales:

- Cepillado diario después de cada comida, además de las campañas centradas en divulgar este tipo de acciones, los padres y madres han de ser conscientes de la importancia de este cuidado, así como los educadores y cuidadores deben de promover mediante diferentes metodologías dicho proceso.
- Concienciación de alimentos perjudiciales, como, por ejemplo, bollería industrial, alimentos ricos en azúcares, bebidas azucaradas, etc. Deben de tomarse en menor medida y mantener una constante limpieza para evitar caries.
- Visita al dentista, al menos una vez al año.

Respecto a este ítem, se puede intervenir en el ámbito educativo de una manera lúdica y motivadora a través de actividades y juegos, que inciten a conseguir una correcta salud bucodental desde la etapa infantil en adelante.

2.4.3. Descanso y sueño

Las ocho horas de sueño necesarias para el descanso de un adulto normal, es de un tiempo, por lo general bastante acertado. Más difícil es establecer una pauta general en el caso de los niños y niñas. Así, y siempre aproximadamente, un recién nacido duerme entre 15 y 16 horas al día. A los 5 años, el niño duerme unas doce horas (...). Los especialistas recomiendan para los niños entre 8 y 10 horas”.

La lectura antes de dormir es una costumbre que, no solo favorece el hábito de lectura en un futuro, si no que ayuda establecer pautas que faciliten conciliar el sueño al relajar al niño a la hora de ir a la cama; así *“si se acostumbra a leer, las lecturas serán de las que exijan un cierto esfuerzo de comprensión que llegue a facilitar el bostezo”* (Consejería de Sanidad y Bienestar (1990, p. 30)

A este respecto los docentes solo pueden aconsejar a los padres y madres que el niño o la niña descansen y duerman las horas recomendadas por profesionales.

2.4.4. Hábitos posturales

En edades tempranas suelen adoptar posturas incorrectas en el aula que, a largo plazo, pueden tener consecuencias negativas en su salud, por esta razón los docentes deben de prestar atención a los hábitos posturales de los alumnos y alumnas.

Andújar y Santonja, definen la higiene postural como,

“las medidas o normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos posturales que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de actitudes o hábitos posturales adquiridos previamente de manera incorrecta”.

(Andújar y Santonja, 1996, p.1)

Algunas de las consecuencias que se pueden originar por mantener una postura incorrecta a diario son: desviaciones de espalda, jaquecas, hemorragias nasales, problemas en la vista, además de en los órganos internos, entre otros. Por esta razón, debemos de promover hábitos posturales adecuados en todos los ámbitos diarios, pero, en el caso de la educación, especialmente en el aula, para evitar problemas tanto en el presente como en el futuro.

Se han de corregir posturas inadecuadas y hábitos cotidianos erróneos, para generar un correcto movimiento. Uno de los principales hábitos inadecuado en los escolares es la postura en el asiento, estas es una de las más importante, ya que pasan muchas horas sentados en esta posición, esta debe ser vertical sobre el asiento, la cabeza debe estar alineada con la columna

vertebral, aunque a veces no es así puesto que tienden a encovar la espalda, provocando cierta fatiga y agravación progresiva de las deformidades de los niños y niñas.

También, se deben de tomar medidas cotidianas, en el entorno más cercano al niño, tanto en el colegio como en casa, que prevengan futuros problemas en la espalda, tales como:

- Realizar actividad física regularmente
- Vigilar el peso
- Controlar el estrés
- Adoptar posturas cotidianas correctas
- Ejecutar estiramientos
- Evitar peso en la espalda (mochila excesivamente cargada)

2.5. Relación de estos contenidos con la legislación vigente

Actualmente se encuentra vigente la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), pero el Real Decreto correspondiente a la Educación Infantil dependiente de dicha ley aún no se ha desarrollado, por lo que sigue vigente el REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil dependiente de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).

Los objetivos primordiales que desea conseguir esta nueva ley son: mejorar la calidad de la educación y los resultados, garantizando la gratuidad de la enseñanza infantil.

Según la LOMCE: *“El currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo.”*

Entre los fines del RD 1630/2006, se indica que, *“la finalidad de la Educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas”* y entre los objetivos generales de la etapa,

En la tabla 1 (ANEXO 1), se indican los objetivos, contenidos y criterios de evaluación del citado RD relacionados con el tema de estudio.

Todo lo anteriormente expuesto, justifica trabajar contenidos relacionados con la alimentación, el ejercicio físico y los hábitos de higiene personal en Educación Infantil.

2.6. Enseñanza-aprendizaje de las ciencias en Educación Infantil

La enseñanza de las ciencias en educación, se puede situar en países como EEUU, Francia o Reino Unido a mediados del siglo XIX. En España surge durante el mismo siglo, pero no es hasta 1901, con las *Nociones de ciencias físicas y naturales* (Bernal, 2001), cuando entra oficialmente a formar parte del currículo de todos los niveles de la educación.

A lo largo de los años la didáctica de las ciencias se ha modificado gracias a las aportaciones de la psicología y la pedagogía, en las que ha supuesto oscilaciones respecto a las finalidades a perseguir, cómo: la realidad de las aulas, la evolución de distintas concepciones sobre la ciencia y la investigación en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

No obstante, las distintas finalidades generales propuestas por la enseñanza de las ciencias son: el desarrollo de las facultades cognitivas generales del alumnado, la adquisición de los conocimientos y métodos usados por la ciencia y el desarrollo de la competencia científica. En este caso, para la etapa de educación infantil, el desarrollo de las facultades cognitivas generales de los niños y niñas, es, sin ninguna duda, la finalidad más importante para justificar la aparición de la ciencia en la escuela infantil.

A medida que la ciencia empieza a ser considerada una fuente de conocimiento y apreciada por la sociedad, se requiere su presencia en los centros educativos. Se preserva la importancia de aprender ciencia como una manera de provocar y crear conocimiento, sus métodos y la importancia de poseer conocimientos útiles, ya sea para el beneficio propio, en relación al bienestar, salud e higiene, para solventar el futuro económico y tecnológico de la sociedad en general, por el mero placer de entender y disfrutar la naturaleza.

Algunos de los historiadores de la enseñanza de las ciencias, como Huxley (1968) y Spencer (1991), han destacado la importancia de ésta a través de sus reflexiones y acciones. En los distintos ensayos que han publicado, con gran influencia en relación a la educación científica, propusieron dos grandes objetivos para esta, el primero: adquirir conocimientos rentables además de prácticos y el segundo: desarrollar las facultades intelectuales relacionadas con los aspectos científico.

3. UNIDAD DIDÁCTICA: “VIDA SALUDABLE”

3.1 Justificación

Esta UD está basada en la adquisición de aprendizajes, así como en la formación de los niños y niñas respecto al tema tratado, la salud. Se caracteriza por fomentar la toma de conciencia sobre el valor de ésta, explorando, descubriendo, observando y cuidando la misma.

En este caso nos centraremos en el estilo de vida saludable, el cual es un concepto bastante amplio para trabajarlo en su totalidad, por lo que, se han elegido los tres puntos fuertes: alimentación, ejercicio y hábitos saludables.

Esta unidad ha sido elaborada de acuerdo a este tema por la gran importancia que posee, y que mejor manera, que empezar a trabajarlo desde edades tempranas, así podrán valorar la importancia de la salud en nuestras vidas, cuanto antes empiecen a adquirir hábitos saludables, más fácilmente obtendrán una correcta salud a lo largo de su vida. No obstante, aunque el tema sea difícil de abordar en cuanto a la motivación en estas edades, se desarrollan distintos métodos y/o actividades que generan en el alumnado el suficiente interés o curiosidad para llevar a cabo un aprendizaje significativo, que les permita construir aprendizajes nuevos e incorporarlos o modificar a los ya adquiridos con anterioridad.

El entorno y el ambiente en el que se desarrolla el aprendizaje tiene que ser estimulante y facilitar la observación, el descubrimiento y la libertad, además se tendrán en cuenta una serie de características que posee el alumnado, como su nivel de maduración y las necesidades de cada uno de ellos.

Con esta UD se pretende concienciar y enseñar, al alumnado de Educación Infantil, unos hábitos adecuados para conseguir una correcta salud además de bienestar, relacionados estos con la alimentación, el ejercicio físico y la higiene corporal, a través de propuestas didácticas que con ayuda de los familiares se llevarán a cabo en el centro escolar.

3.2. Contextualización

El centro de EI “El Castillo”, atiende exclusivamente a alumnado de Educación Infantil y en concreto al segundo de sus dos ciclos, es decir, alumnado de 3 a 6 años. Dispone de dos líneas además de un aula de apoyo a la integración.

Se encuentra ubicado en pleno centro de la localidad de Bailén, frente al ayuntamiento y muy cerca de la Casa de la Cultura y la Biblioteca Municipal.

La ratio de cada una de las clases varía, oscilando entre 20 y 25 alumnos y alumnas por aula. Al no disponer de monitor/a de educación especial, este centro no suele tener alumnado con dificultades específicas y significativas de movilidad.

La mayoría de las familias son de clase social media, con un nivel de estudios medio y unos recursos económicos acordes a la clase media.

El centro tiene un edificio único con tres plantas, por tanto, poco adaptado a la edad de los escolares que atiende, dada la enorme cantidad de barreras arquitectónicas, en este caso, escaleras. Dispone de un amplio patio de recreo. Junto al edificio hay un gimnasio bien acondicionas.

En el centro se desarrollan dos programas que podrían considerarse estratégicos y de especial importancia, son el de bilingüismo y el de estimulación del lenguaje oral y prevención de dificultades, son fundamentales en el proyecto educativo.

Esta UD se llevará a cabo en una clase formada por 25, los cuales 11 son niños y 14 son niñas, de segundo ciclo, concretamente con 4 años.

3.3. Objetivos

3.3.1 Objetivos generales de etapa

Los objetivos generales de etapa relacionados con la presente UD son (Tabla 2):

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA
a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

Tabla 2: Objetivos Generales de Etapa involucrados en la UD
Fuente: Tomado de Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre.

3.3.2 Objetivos de área

En la Tabla 3 (ANEXO 2), se indican los objetivos de las distintas áreas relacionados con la presente UD.

3.3.3 *Objetivos específicos de la unidad*

Los objetivos específicos de la presente UD son:

- 1) Conocer la definición de salud.
- 2) Conocer la pirámide alimenticia.
- 3) Clasificar distintos tipos de alimentos según la pirámide.
- 4) Identificar y distinguir alimentos.
- 5) Saber relacionar comida equilibrada y estado de salud.
- 6) Distinguir entre lo que es comida equilibrada y lo que no.
- 7) Saber que es un alimento y su origen.
- 8) Conocer la importancia de la actividad física.
- 9) Conocer distintos tipos de deportes o juegos.
- 10) Adquirir hábitos de higiene, salud y/o alimentación en el aula para aplicar al ámbito familiar-social.
- 11) Distinguir entre hábitos posturales correctos e incorrectos.
- 12) Identificar hábitos saludables.
- 13) Experimentar la relajación y la respiración con diferentes ritmos corporales.
- 14) Conocer lo qué es y la importancia de la salud bucodental.
- 15) Iniciar en el cuidado del mismo, adquiriendo hábitos y nociones que les permitan mantener la salud.
- 16) Enriquecer el vocabulario.
- 17) Formular preguntas.
- 18) Comunicar ideas, sugerencias, opiniones, etc.
- 19) Discriminar, reconocer y seleccionar formas, colores, texturas, sonidos y sabores.
- 20) Buscar y localizar información a través de libros, periódicos y revistas.
- 21) Intercambiar información a través de la conversación con sus iguales.
- 22) Registrar la información a través de dibujos, escritos, etc.
- 23) Cooperar para resolver distintas situaciones o conflictos con sus iguales.
- 24) Mostrar curiosidad.
- 25) Respetar valores como: solidaridad, tolerancia, cooperación, libertad, justicia, igualdad.
- 26) Respetar las normas sociales.
- 27) Valorar sus posibilidades y aceptar sus limitaciones.

- 28) Valorar sus propias producciones y la de los otros.
- 29) Mostrar interés en la realización de las actividades.
- 30) Apetencia por aprender.
- 31) Adquirir palabras en inglés.

3.4. Competencias clave

Según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se adopta la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea. Considera que *«las competencias clave son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo»*. Identifica siete competencias clave esenciales para el bienestar de las sociedades europeas, en esta UD se trabajarán las siguientes:

1. Competencia en comunicación lingüística:

Se desarrolla en las actividades en las que el alumnado tiene que:

- Escuchar y hablar.
- Expresar e interpretar de forma oral y escrita, pensamientos, emociones, vivencias, opiniones y creaciones.
- Adaptar la comunicación al contexto.
- Buscar, recopilar, procesar y comunicar información.

2. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural:

Se lleva a cabo a lo largo del desarrollo de actividades dónde puedan surgir dudas pudiendo así:

- Comprender, identificar y plantear preguntas o problemas y obtener conclusiones.
- Incorporar la aplicación de conceptos científicos y técnicos.

3. Competencia digital y tratamiento de la información:

Se trabaja esta competencia en el desarrollo de esta UD en actividades dónde aparezcan los siguientes ítems:

- Utilizar recursos tecnológicos disponibles.
- Procesar y gestionar la información.
- Comunicar la información y los conocimientos.

4. Competencia para aprender a aprender:

Dicha competencia es básica para el alumnado a la hora de generar su propio conocimiento:

- Plantear preguntas.
- Identificar y manejar la diversidad de respuestas posibles.
- Adquirir confianza en sí mismo y gusto por aprender.
- Trabajar de forma cooperativa.
- Solventar problemas.

5. Competencia para la autonomía e iniciativa personal:

Esta competencia se trabaja a lo largo de todas las actividades de la UD:

- Enfrentar los problemas, encontrar las soluciones y aprender de los errores.
- Tomar decisiones propias.
- Conservar la motivación y la autoestima.

3.5. Contenidos

3.5.1 Contenidos de la materia

En la Tabla 4, se indican los contenidos que se trabajan en esta UD.

CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
La salud: ¿Qué es?, ¿cómo se consigue? Alimentación equilibrada Distintos tipos de alimentos Pirámide de alimentos Descanso y relajación Higiene bucodental: ¿qué es?, caries Higiene personal Adquisición de hábitos posturales adecuados	Formulación de preguntas. Comunicación: explicación de las ideas con palabras propias. Discriminación, reconocimiento y selección de formas, colores, texturas, sonidos y sabores. Uso de distintas técnicas grafo plásticas: estampado, recortado, collage, etc. Búsqueda de información. Obtención de información a través de conversaciones, intercambios, etc. Registros de la información a través de dibujos, escritos, etc.	Cooperación para resolver situaciones. Confianza en sí mismo. Autoestima. Curiosidad, apertura y duda como base para el conocimiento. Valores democráticos: solidaridad, tolerancia, cooperación, libertad, justicia, igualdad. Respeto por las normas sociales. Valoración de sus propias producciones y la de los otros.

Tabla 4: Contenidos de la UD
Fuente: Elaboración propia

3.5.2 Contenidos transversales

El Decreto 428/200, en su artículo 5 establece que las diferentes áreas del currículo integrarán de forma transversal la educación en valores.

A continuación, se establecen aquellos que se integrarán en las diferentes áreas a lo largo de este segundo ciclo de la Educación infantil y que se trabajarán en esta UD:

Educación en valores: se caracteriza por reconocer las normas de convivencia en el entorno más cercano, adquirir hábitos de conducta adecuadas con los principios y normas establecidas y asumir las normas sociales orientadas a facilitar la convivencia, el bienestar colectivo, la solidaridad.

Educación para la paz: generar una convivencia óptima que incluya el respeto, la cooperación y la participación, entre otros. Respeto tanto al medio como a los demás, sin discriminar. Resolución de conflictos con el dialogo.

Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos: aceptar a cada uno de los individuos como un igual, sin discriminar o establecer diferenciación por sexo.

Educación para la salud: este será el tema fundamental de esta propuesta didáctica, el cual se basa en: alimentación equilibrada, actividad física, hábitos de higiene personal

Educación del consumidor: fomentar el cuidado de los objetos cotidianos, ya sean juguetes, material, etc. Evitar abusos en la comida y no ser selectivo.

Educación responsable del ocio y tiempo libre: fomentar el interés y la curiosidad para mejorar el aprendizaje de manera creativa y lúdica.

3.6 Metodología

3.6.1 Principios metodológicos

El enfoque didáctico en el que está basada esta UD es el constructivismo, el cual permite que el alumnado construya su propio aprendizaje, ya que la profesora -en este caso- solo actúa de intermediaria, facilitando, guiando y orientando dicho proceso.

No es necesaria la presencia de un docente de apoyo ni la utilización de adaptaciones curriculares, puesto que en esta clase no hay ningún niño o niña con necesidades educativas especiales.

Se emplean distintas estrategias metodológicas, con el fin de favorecer el aprendizaje significativo de los contenidos a tratar de manera globalizada, además de motivar y favorecer la curiosidad del alumnado, cómo:

- Los centros de interés: estos se van a trabajar a lo largo de toda la UD puesto que todas las mañanas comentaremos realizando la asamblea, dónde vamos a dialogar un

poco de cada sesión. Depende del día que toque estará ambientada de diferente manera (alimentación, ejercicio físico, higiene...).

- **Talleres:** se utilizarán estos puesto que son una manera de experimentación y es esta una de las mejores formas en las que los niños y niñas adquieren dichos contenidos.
- **Juegos:** se realizarán distintos tipos de juegos, utilizando las TIC, al aire libre, utilizando los sentidos, etc.

Además, se realizarán actividades relacionadas con las TIC, debido a la importancia de éstas en la actualidad y actividades en inglés puesto que se trata de un centro bilingüe.

3.6.2 Temporalización

La presente UD se desarrollará durante las 3 primeras semanas de mayo, con 5 sesiones cada semana, entendiéndose que esta temporalización será flexible y se adaptará a posibles circunstancias sobrevenidas.

Cada día tendrá una parte común, dicha parte será la *asamblea*, en donde se trabajará el tema de la semana a la que corresponda, es decir; en la semana 1: Alimentación, en la semana 2: Ejercicio y Actividad física y en la semana 3: Higiene y descanso, siendo común esta parte al comienzo de cada día, para así saber los conocimientos previos del alumnado, introducirlos en el tema que vamos a abordar, además de otros aspectos que puedan surgir.

Semana 1				
ALIMENTACIÓN				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Nuestra “gran pirámide”	Saboreamos distintos alimentos	Cuento digital: “La reina quiere crecer”	¿Qué es un alimento?	Aprendemos los alimentos en inglés

Semana 2				
ACTIVIDAD FÍSICA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9	Sesión 10
Conocemos los deportes. Trabajamos en ellos	Nos visita un médico: ¿Por qué es importante la actividad física?	¡Bailamos!	¡El mago Pincelín!	Ejercicio con la familia

Semana 3				
HIGIENE Y DESCANSO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sesión 11	Sesión 12	Sesión 13	Sesión 14	Sesión 15
Mantenemos nuestra higiene corporal	Fabricamos nuestra dentadura: la limpiamos	Trabajamos las posturas adecuadas	¡Hoy hacemos yoga!	<u>REPASO de la UD:</u> Hábitos saludables y no saludables

3.6.3 Descripción, secuenciación, recursos y organización de las actividades

En este apartado, se realiza una descripción exhaustiva de las actividades que componen la UD, en su secuencia lógica.

	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
SESIÓN 1	Nuestra “gran pirámide”	Individual, aula
RECURSOS/ MATERIALES	Ficha pirámide en blanco, ficha alimentos. Un folleto de supermercado por alumno/a, tijeras, pegamento, silueta grande de la pirámide en papel continuo, colores.	
DURACIÓN	Las dos primeras partes de la actividad (a y b) se harán a primera hora, tras la asamblea, durará aproximadamente 45 minutos. La segunda parte (c), se realizará tras la llegada del recreo y durará sobre unos 30 minutos.	
DESARROLLO	<p>Esta actividad se dividirá en varias partes, debido a su complejidad.</p> <p>A. Se explica la “pirámide alimenticia”: (ANEXO 3). ¿Qué es?, ¿qué alimentos aparecen?, ¿en cuántas partes se divide?, ¿dónde colocar cada alimento?, entre otras.</p> <p>B. Una vez conozcan la pirámide, en la siguiente parte, deberán trabajarla individualmente, con dos fichas que se les entregará a cada alumno y alumna. En una (ANEXO 4) deberán colorear los alimentos para después, pegar estos en otra ficha, en la que aparece una pirámide con los huecos en blanco (ANEXO 5), realizando así el puzzle de esta, idéntico a otro que habrá a la vista de todos y todas (pizarra).</p> <p>C. Por último, una vez la conozcamos y estemos familiarizados con ella, intentaremos formarla en clase entre todos y todas. Para ello se le entregará al alumnado un folleto de supermercado. Deberán de recortar alimentos de cada bloque para después pegarlos en nuestra gran pirámide donde correspondan dichos alimentos. Se hará de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1º Se repartirán las revistas, para que ellos y ellas elijan que alimentos quieren recortar durante un tiempo determinado. 2º Una vez elegidos, y cada uno con sus alimentos recortados, se irán nombrando para que coloquen dónde crean conveniente. 3º En el momento de colocarlos, entre todos y todas, comentaremos si está bien o si por el contrario hay que cambiarlo de sitio. 	

	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
SESIÓN 2	¿Qué alimento es?	Grupal, por mesas de trabajo, 5 alumnos o alumnas.
RECURSOS/ MATERIALES	Alimentos distribuidos en pequeños trozos para que puedan averiguarlo según su sabor y características. Hoja donde plasmarán lo que deseen de cada alimento.	
DURACIÓN	Se llevará a cabo sobre las 10:15, para que pueda estar terminada a las 11 aproximadamente, que es cuando comienzan a prepararse para desayunar. (45 minutos)	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se llevará distintos tipos de alimentos en trozos pequeños que se repartirán, a todo el alumnado y una hoja por cada mesa de trabajo (5 alumnos/as) donde apuntarán que alimento es. (ANEXO 6) - Después de probarlo, deberán de escribirlo o dibujarlo en su ficha. - Una vez terminado, deberán de exponer entre los 5 cuál les ha tocado y qué tipo de alimento es, añadiendo alguna característica de este. Por ejemplo: pera, es una fruta, esta dulce. - El número de alimentos por niño o niña será de 3, dependiendo del tiempo. 	

	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
SESIÓN 3	Cuento digital: “La reina quiere crecer”	Individual, en el aula audiovisual.
RECURSOS/ MATERIALES	Vídeo del cuento: https://www.youtube.com/watch?v=E_DgQU4Yhws https://www.youtube.com/watch?v=dZKVI75t4cQ	
DURACIÓN	Aproximadamente 40 minutos.	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Visualizaremos los vídeos de Clara en el país de los alimentos, aquí podremos ver la importancia de comer sano y no sólo lo que nos gusta. - Después de visualizarlo, se harán preguntas y se comentarán para así trabajar la comprensión de este, del tipo: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué dice Clara que hay que comer? - ¿Qué le pasa a la Reina? - ¿Qué tiene que hacer la Reina para crecer? - ¿Qué alimentos tenemos que comer para crecer? - ¿Debemos de comer alimentos de todos los colores? 	

SESIÓN 4	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
	¿Qué es un alimento?	- Grupal en el juego interactivo - Individual en la ficha
RECURSOS/ MATERIALES	Ordenador y proyector Video: http://www.rena.edu.ve/nivelInicial/alimentos/act01.html Fichas de los anexos 4 y 5 Colores	
DURACIÓN	45 minutos aproximadamente.	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Para comenzar esta actividad, se explicará qué es un alimento y de dónde proceden estos, con el objetivo principal de que conozcan el origen. (ANEXO 7) - También veremos un juego virtual donde nos enseñan el origen de estos. - Una vez conozcan el origen de algunos alimentos, se les entregará una ficha para que enlacen cada alimento con el origen de este. Y rodeen de rojo los que provienen de origen animal y de verde los de origen vegetal. (ANEXO 8). 	

SESIÓN 5	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
	Aprendemos los alimentos en inglés	Individual, aula
RECURSOS/ MATERIALES	Ficha del bingo, rotulador, pizarra y tiza.	
DURACIÓN	Durará alrededor de unos 20 minutos.	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - A lo largo de toda esta semana, habremos estado repasando en la asamblea los alimentos de la ficha del bingo (ANEXO 9) en inglés, por lo que ya estamos listos para jugar al bingo. - Cada alumno y alumna tendrá una ficha del bingo. - A continuación, cuando todos y todas estén preparados y atentos, comenzará, en este caso, la docente, a decir uno a uno los alimentos que contiene la ficha, una vez lo localicen, harán una X con un rotulador en lo alto de dicho alimento. Se volverá a repetir, una vez pasado un determinado tiempo, la docente escribirá el nombre de este. - Se volverá a repetir el proceso con el resto de los alimentos, hasta tener todos tachados. 	

- Después de completar la tarea, la docente preguntará de manera individual el nombre de algunos de los alimentos, para saber cuáles recuerdan y afianzar los conocimientos.
- De esta manera, asociarán cada alimento de forma oral (pronunciación) y escrita (palabra) con este nuevo idioma, el inglés.

	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
SESIÓN 6	Mi libro de deportes	Se hará en el aula por mesas de trabajo (4 o 5 niños y niñas)
RECURSOS/ MATERIALES	Libros, periódicos y revistas Librito en blanco	
DURACIÓN	Se realizará tras la asamblea, en 1 hora aproximadamente.	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - En esta actividad, se les presentará en cada mesa de trabajo varios formatos donde pueden encontrar información acerca del deporte, revistas, periódicos y libros. - Primero, deberán visualizarlos, para después, una vez elegidos, plasmarlos en un “librito del deporte”, dónde tendrán que dibujar en cada página un deporte de los que hayan visto. Además, deberán de copiar el nombre de cada deporte en inglés dependiendo de los que hayan elegido. - Por último, cuando cada uno tenga su librito hecho, deberán de explicarlo brevemente, comentando porqué han elegido ese deporte, si les gusta, etc. 	

	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
SESIÓN 7	Nos visita un médico: ¿Por qué es importante la actividad física?	Grupal, aula
RECURSOS/ MATERIALES	Médico	
DURACIÓN	Durará aproximadamente 20 minutos.	
DESARROLLO	En esta sesión nos visitará un médico, el cual nos explicará la importancia de la actividad y el ejercicio físico.	

	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
SESIÓN 8	¡Bailamos!	En el gimnasio del centro, toda la clase.
RECURSOS/ MATERIALES	Ordenador para poder reproducir la canción. https://www.youtube.com/watch?v=FPZhCp5pOFE	
DURACIÓN	Durará aproximadamente 30 minutos.	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - En esta actividad nos trasladaremos al gimnasio para realizar nuestros bailes. - Una vez allí, pondremos varias canciones con diferentes ritmos, ya que es una actividad bastante alegre y motivadora en la que todos y todas participan, realizando movimientos físicos. 	

	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
SESIÓN 9	¡El mago Pincelín!	Grupal, patio del colegio
RECURSOS/ MATERIALES	Cuentacuentos (ANEXO 10)	
DURACIÓN	30 minutos aproximadamente.	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Primero, la docente, explicará en el aula que nos iremos al patio para contar la historia del mago Pincelín. - Una vez en el patio, el alumnado se sentará y el mago Pincelín (otra profesora caracterizada) aparecerá, empezando así la historia. - Todos y todas realizaremos los movimientos que aparezcan en el cuento, para ello la maestra guiará y ayudará a realizarlos a través de un recorrido preparado previamente, puesto que se trata de un cuento motriz. 	

	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
SESIÓN 10	Ejercicio con la familia	La sesión se organizará por juego. Cada uno de ellos tendrá 1 persona encargada de organizar el juego.
RECURSOS/ MATERIALES	Tiza, pelota, cuerda, pañuelo, sacos.	

DURACIÓN	Durará aproximadamente 90 minutos.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar la semana de la <i>actividad física</i>, contaremos con los familiares de todos los alumnos y alumnas. Se solicitará a las familias que 1 ó 2 de sus miembros vengan a clase con los niños y niñas. - Previamente, con ayuda de los padres y madres, se habrán preparado los juegos en el patio. - Los juegos tradicionales que se realizarán en el patio serán: el tejo, la gallinita ciega, carrera de sacos, la comba, balón prisionero (evitar que el balón te dé). - Este día se realizarán juegos tradicionales en el patio de la escuela. En cada juego estará presente 1 persona que será la que organice (padres o madres voluntarias), es decir, que explique el juego, el turno, la fila, entre otras cosas que puedan surgir. (ANEXO 11) - Cada niño o niña deberá de estar acompañado de su familiar, ambos se colocarán en la fila del juego al que deseen jugar, pudiendo cambiar siempre que se desee.

	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
SESIÓN 11	Hábitos de higiene personal	Grupal por mesas de trabajo (4 o 5)
RECURSOS/ MATERIALES	Ficha del hábito Acciones de la consecuencia	
DURACIÓN	20 minutos aproximadamente.	
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - La maestra comienza la clase explicando los hábitos de higiene personal que se deben hacer a diario. - A continuación, se expondrá cada uno de los hábitos y cuidados para mantener la seguridad dentro del aula. - Por último, para realizar la actividad, se repartirán historias secuenciadas con la higiene, el alumnado deberá completar las piezas que corresponde. Se le repartirá una ficha con imágenes de acciones a cada niño y niña y en el centro se dejarán varias imágenes de los efectos con las que los deben unir, para construir así la secuencia. - Una vez construidas, deberán explicar dichas secuencias. (ANEXO 12) - Esta actividad refleja la causa y el efecto de una acción. Por ejemplo: se le entrega una imagen de una niña poco aseada y comiendo cosas del suelo, a su vez deberá de elegir la adecuada, en este caso, una niña con molestias en el estómago, para después explicarlo. 	

SESIÓN 12	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
	Fabricamos nuestra dentadura	Individual
RECURSOS/ MATERIALES	Botella de 2L de refresco, envase yogures, pintura blanca, ficha, cepillo de dientes. Video: https://www.youtube.com/watch?v=27OS3IXhwIY	
DURACIÓN	La parte a) tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente. La parte b) 10 minutos, entrega de la ficha para casa La parte c) durará 20 minutos (pintar botellas blancas, simulando muelas y dientes) Una vez seca la pintura blanca, se realizará la parte d) que tendrá una duración de 15 minutos (formación de la dentadura).	
DESARROLLO	Fabricaremos entre todos y todas una dentadura en clase para aprender a mantenerla limpia, evitando caries y otras enfermedades que pueden aparecer por la falta de higiene de esta o la ingesta excesiva de chuches y dulces ricos en azúcar. A) Primero la docente, en este caso, explicará porque debemos de mantener la dentadura limpia y cómo hacerlo, además de los problemas que pueden aparecer por la falta de higiene de esta. Aquí visualizaremos el video de Dr. Muelitas. B) Después se les entregará una ficha en la que aparezcan los días de la semana y una casilla para marcar cuando se lavan los dientes y se la lleven a casa. (ANEXO13) C) Después, trabajaremos con el material que se pidió previamente a los padres y madres para trabajar (la parte de debajo de la botella de coca cola y envases de los yogures asignados por la docente). Pintaremos de color blanco, ya que va a simular a las muelas y dientes en la dentadura. (ANEXO 14) D) Cuando este todo seco y preparado, cada uno irá pegando su diente o muela donde indique la docente. Una vez terminada nuestra dentadura, la docente pedirá al encargado o encargada que le toque, que la limpie con el cepillo de dientes (que previamente habrá colocado al lado) normalmente durante la asamblea. Cada día aparecerá esta con manchas de comida, ya sea con azúcar, trozos de pan o cualquier otra cosa.	

SESIÓN 13	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
	Trabajamos las posturas adecuadas	Todo el grupo
RECURSOS/ MATERIALES	Cuento Imágenes posturas adecuadas	
DURACIÓN	Alrededor de 40 minutos.	
DESARROLLO	<p>a) La docente, en este caso, realizará la lectura del cuento “La ciudad encorvada”. Durante la lectura, ejemplificaremos qué consejos le dan los niños y niñas del pueblo vecino de la ciudad encorvada. Una vez finalizado, se realizarán preguntas sobre este, además reflexionaremos sobre nuestras costumbres, es decir, sobre nuestros hábitos posturales. (ANEXO 15).</p> <p>b) Aquí, elegiremos a varios alumnos o alumnas para representar los modelos de las fotos. Primero, la docente, dará una orden: “pintar en la pizarra” y los niños o niñas escogidos deberán de ejecutar la postura correcta, tras esto, la docente enseñará la imagen, para que, entre todos, observemos si está bien o si, por el contrario, está mal hecha. (ANEXO 16) Se repetirá el proceso anterior con diferentes posturas (recoger un objeto del suelo, levantar una caja pesada, colorear, etc.), cambiando los representantes para que todos y todas participen</p>	

SESIÓN 14	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
	“Hoy hacemos Yoga”	Grupal, gimnasio
RECURSOS/ MATERIALES	Portátil Video: https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI Toalla para el suelo, ropa cómoda	
DURACIÓN	40 minutos aproximadamente.	
DESARROLLO	<p>- En esta sesión, la docente, en este caso, comenzará a explicar que es el descanso y la relajación, así como sus beneficios. Además, preguntará al alumnado cómo descansan o se relajan, etc. También introducirá la siguiente actividad, describiendo que es el yoga y cómo lo vamos a realizar.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - A continuación, la docente, indicará que deben de estar muy calladitos y en silencio para poder realizar bien el ejercicio. <ul style="list-style-type: none"> a) Visualizaremos una vez el vídeo de yoga, dónde se explicarán dudas. b) Después, lo veremos otra vez para imitar los movimientos que aparecen. Previamente habremos pedido a los papás y las mamás que cada uno de los niños y niñas trajeran una toalla para realizar los ejercicios en el suelo y poder hacer yoga. c) Pediremos a los niños y niñas su opinión.
--	---

SESIÓN 15	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN
	Hábitos saludables y no saludables	Individual
RECURSOS/ MATERIALES	2 poster: uno con distintas acciones y otro vacío en que aparecerán dos frases “hábitos saludables” y “hábitos no saludables” dónde colocarlas, ambos se colocarán a la vista de todo el alumnado (ANEXO 17)	
DURACIÓN	Se llevará a cabo en unos 20 minutos aproximadamente.	
DESARROLLO	<p>Aquí recordaremos un poco todo lo anteriormente visto a lo largo de esta UD con ayuda de la docente, que realizará diversas preguntas sobre la salud, el ejercicio físico y la higiene.</p> <p>En esta actividad se encontrarán colgadas en la pared 2 murales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uno contendrá diversas acciones, tanto buenas como malas relacionadas con todo lo tratado. - Otro dónde contendrá dos oraciones, a la izquierda “Hábitos saludables” y a la derecha “hábitos no saludables”. Separadas ambas secciones a través de una línea. <p>Empezaremos esta actividad por turnos.</p> <p>Para ello, cada cual elegirá dos acciones del primer mural para posteriormente pegarlas en el lugar correspondiente del segundo mural atendiendo a los criterios citados.</p> <p>De esta manera repasaremos todas las sesiones anteriores, recordando y fijando conocimientos.</p>	

3.6.4 Relación de las actividades con las competencias clave/objetivos específicos

En la Tabla 5 (ANEXO 18), se presenta una correlación de las actividades desarrolladas en la UD, con sus competencias y objetivos específicos correspondientes.

3.7. Evaluación

La evaluación es el proceso por el cual se consigue determinar si se han logrado o no los objetivos previamente establecidos. Además, se caracteriza por ser uno de los principios primordiales relacionados con la actividad educativa.

Se valorará, además del proceso global de cada una de las actividades propuestas, el proceso de enseñanza-aprendizaje realizado por el docente.

Por un lado, respecto al proceso de aprendizaje del alumnado, a través del desarrollo de las actividades, se valorará el grado de adquisición de los objetivos planteados en la unidad didáctica.

Por otro lado, en la evaluación del proceso de enseñanza, se valorará aspectos del docente como la coordinación y planificación referidas a las actividades, además de la práctica educativa, puesto que ambas tareas son imprescindibles para la consecución por parte del alumnado de los objetivos propuestos anteriormente.

Las técnicas empleadas en Educación Infantil para la evaluación son, principalmente, la “observación directa y sistemática, el diálogo con los padres y la conversación con el alumnado”, todas ellas nos permitirán obtener información de los niños y niñas, así como conocer las dificultades o facilidades que se encuentren a lo largo de la UD.

En la Tabla 6 (ANEXO 19) se muestra una lista de observación en qué medida el alumnado cumple con los criterios de evaluación de la UD; además, se utilizarán otros tipos de mediciones complementarias con el fin de obtener una evaluación más detallada y exhaustiva que puedan surgir diariamente y de manera anecdótica.

4. CONCLUSIONES

La salud juega un papel fundamental en nuestras vidas, por esta razón, se considera de vital importancia tratar este tema desde edades tempranas, en este caso, en la etapa infantil ya que este es el momento donde los niños y niñas comienzan su aprendizaje por lo que es el período perfecto para adquirir hábitos saludables.

La familia, junto con la escuela, son los primeros agentes de socialización para el niño y niña, por lo que, es a través de la imitación de estos modelos como se adquieren hábitos y conductas, de ahí la importancia de que estas sean adecuadas y saludables. Por esta razón, nosotros, los adultos debemos de concienciarnos sobre la importancia de salud en nuestras vidas, a través de la realización de una correcta y equilibrada alimentación, la práctica de ejercicio físico de forma regular y la consecución de unos hábitos de higiene personal óptimos.

Considero que la mejor manera de aprender es “haciendo”, por esta razón, la mejor manera de que el alumnado interiorice estos conocimientos, es llevar a la práctica a través de las actividades y de los juegos propuestos en esta unidad didáctica, siendo todos ellos y ellas participes de su propio aprendizaje en todo momento.

Para conseguir que esta propuesta sea completamente efectiva, se ha de combinar con otro tipo de actividades y proyectos complementarios de diversos temas relacionados, así como son los de actividad física, salud y cuidado personal, además de una continua participación de las familias respecto a este tema.

La realización de este trabajo para mí ha sido un reto, considero este tema uno de los que más complejos a la hora de abordarlo ya que intervienen una gran cantidad de diferentes factores que han de entrelazarse entre sí para conseguir el objetivo principal, una correcta salud en la etapa infantil. Además, lo he elegido para mi TFG, por considerarlo muy importante para cualquier niño o niña ya que permanecerá a lo largo del tiempo, no sólo en un periodo o una etapa característica.

5. BIBLIOGRAFIA

Alonso Franch, Margarita, Redondo del Río, M^a Paz, Castro Alija, M^a José y Cao Torija, M^a José (2005) Guía alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León (patologías), disponible en: <http://www.educa.jcyl.es/es/guiasypublicaciones/guia-alimentaria-comedores-escolarescastilla-leon>

Bejerano, F. (2009). *Educación para la salud de 0 a 6 años*. Cuadernos de educación y desarrollo. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/05/fbg.htm>

Bernal, J. M. (2001). *Renovación pedagógica y enseñanza de las Ciencias: Medio siglo de propuestas y experiencias escolares (1882-1936)*. Madrid. Biblioteca nueva

Burgos, A.; Tejero, M.A.; Hernandez, S.; Martin, J.; García, M.V.; Hernandez, J.; Bolívar, F.; Pérez, D.; Pérez, D.; Castellano, M.V.; Sánchez, S.A. *La seguridad y la salud como materia de enseñanza en la educación infantil*. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).

Carta de Otawwa para la Promoción de la Salud (1986). Recuperada de http://www.famp.es/racs/intranet/otras_secciones/documentos/CARTA%20DE%20OTTAWA.pdf

Consejería de Educación. DECRETO 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/boja/2008/164/2>

Consejería de Sanidad y Bienestar Social (1990) *Educación para la salud en la escuela*; el libro del profesor. Edita Junta de Castilla y León.

De la Cruz, J.C. (1989). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. En J. Ribas (ed.), *Higiene de la actividad física en edad escolar (61-80)*. Málaga: Unisport.

Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical education. *International Journal of Educational Research*, 39, 415-436

Fuster, V. (2010). *Monstruos supersanos: hábitos saludables para toda la vida*. Barcelona: Planeta.

Gobierno de Navarra. *Proyectos de innovación educativa. Escuelas promotoras de la salud*. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/web/dpto/escuelas-promotoras-de-salud>

Gonzalez. P. (2014, Octubre, 2). *Alimentación y nutrición: ¿En qué se diferencian?* Guioteca. Recuperado de <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/alimentacion-y-nutricion-en-que-se-diferencian/>

Grande, F. (1993). Prólogo. En Hernández. M. (Ed), *Alimentación infantil*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.

Hernández. M, (1993). *Alimentación infantil*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos, S.A.

Huxley, T.H. (1968). *Collected essays*. New York. Greenwood Press,

Labra (Coords.), *Didáctica General: la práctica de la enseñanza en Educación Infantil, Primaria y Secundaria (61-72)*. Madrid: McGraw-Hill.

Malina, R. M., y Bouchard, C. (1991). Somatic growth. En R. M. Malina y C. Bouchard (Eds.), *Growth, maturation, and physical activity* (pp. 39-64), Champaign, IL: Human Kinetics.

Martí, J (2012). *Aprender ciencias en la educación primaria*. Barcelona: Editorial Graó.

Melvin H, W. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Recuperado de <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>

Ministerio de Educación y Ciencia. REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.

Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York: OMS. Recuperado de http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Organización Mundial de la Salud (1986). Carta de Ottawa. I Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, Ottawa, 21 noviembre. <http://www.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf>

Sánchez Fernández, S. (2008). *Didáctica de la educación en valores*. En A. de la Herran Gascon y J. Paredes

Spenser, H. (1989). *L'educació Intel-lectual, moral i física*. Vic. Eumo.

Tejada Mora, J.; Nuviala, A. y Díaz, M. (2016). *Actividad física y salud*. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mmdRDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=Tejada+Mora,+J.%3B+Nuviala,+A.+y+D%C3%ADaz,+M.+Actividad+f%C3%ADsica+y+salud.&ots=ZJIaayKm6&sig=QwkpwneXXfo_Ml14AGPYzZBLu3E#v=onepage&q=Tejada%20Mora%2C%20J.%3B%20Nuviala%2C%20A.%20y%20D%C3%ADaz%2C%20M.%20Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.&f=false.

Van Beurden, E., Barnett, L.M., Zask, A., Dietrich, U.C., Brooks, L.O., y Beard, J. (2003). Can we skill and activate children through primary school physical education lessons?

“Move it Groove it”-a collaborative health promotion intervention. *Preventive Medicine*, 36, 493-501.

Vázquez Martínez, C., López-Nomdedeu, C. y De Cos Blanco, A.I. (2005). *Alimentación y Nutrición: Manual teórico-práctico*. Madrid-Buenos Aires: Ediciones Díaz de Santos. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Promoción y salud pública. Recuperado de <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>

ANEXOS

ANEXO 1: Tabla 1: Objetivos, contenidos y criterios de evaluación del RD 1630/2006

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal		
OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos</p> <p>4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</p> <p>6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.</p>	<p>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.</p> <p>Bloque 2. Juego y movimiento.</p> <p>Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana.</p> <p>Bloque 4. El cuidado personal y la salud.</p>	<p>1. Dar muestra de un conocimiento progresivo de su esquema corporal y de un control creciente de su cuerpo, global y sectorialmente, manifestando confianza en sus posibilidades y respeto a los demás.</p> <p>2. Participar en juegos, mostrando destrezas motoras y habilidades manipulativas, y regulando la expresión de sentimientos y emociones.</p> <p>3. Realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar</p>
Conocimiento del entorno		
OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>1. Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos, y mostrando interés por su conocimiento.</p> <p>2. Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.</p> <p>5. Conocer y valorar los componentes básicos del medio natural y algunas de sus relaciones, cambios y transformaciones, desarrollando actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.</p>	<p>Bloque 3. Cultura y vida en sociedad.</p>	<p>3. Identificar y conocer los grupos sociales más significativos de su entorno, algunas características de su organización y los principales servicios comunitarios que ofrece. Poner ejemplos de sus características y manifestaciones culturales, y valorar su importancia.</p>

Lenguajes: Comunicación y representación

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>1. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.</p> <p>2. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación</p>	<p>Bloque 1. Lenguaje verbal.</p> <p>Bloque 2. Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación.</p> <p>Bloque 3. Lenguaje artístico.</p>	<p>1. Utilizar la lengua oral del modo más conveniente para una comunicación positiva con sus iguales y con las personas adultas, según las intenciones comunicativas, y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.</p> <p>3. Expresarse y comunicarse utilizando medios, materiales y técnicas propios de los diferentes lenguajes artísticos y audiovisuales, mostrando interés por explorar sus posibilidades, por disfrutar con sus producciones y por compartir con los demás las experiencias estéticas y comunicativas</p>

Tabla 1: Objetivos, contenidos y criterios de evaluación del RD 1630/2006

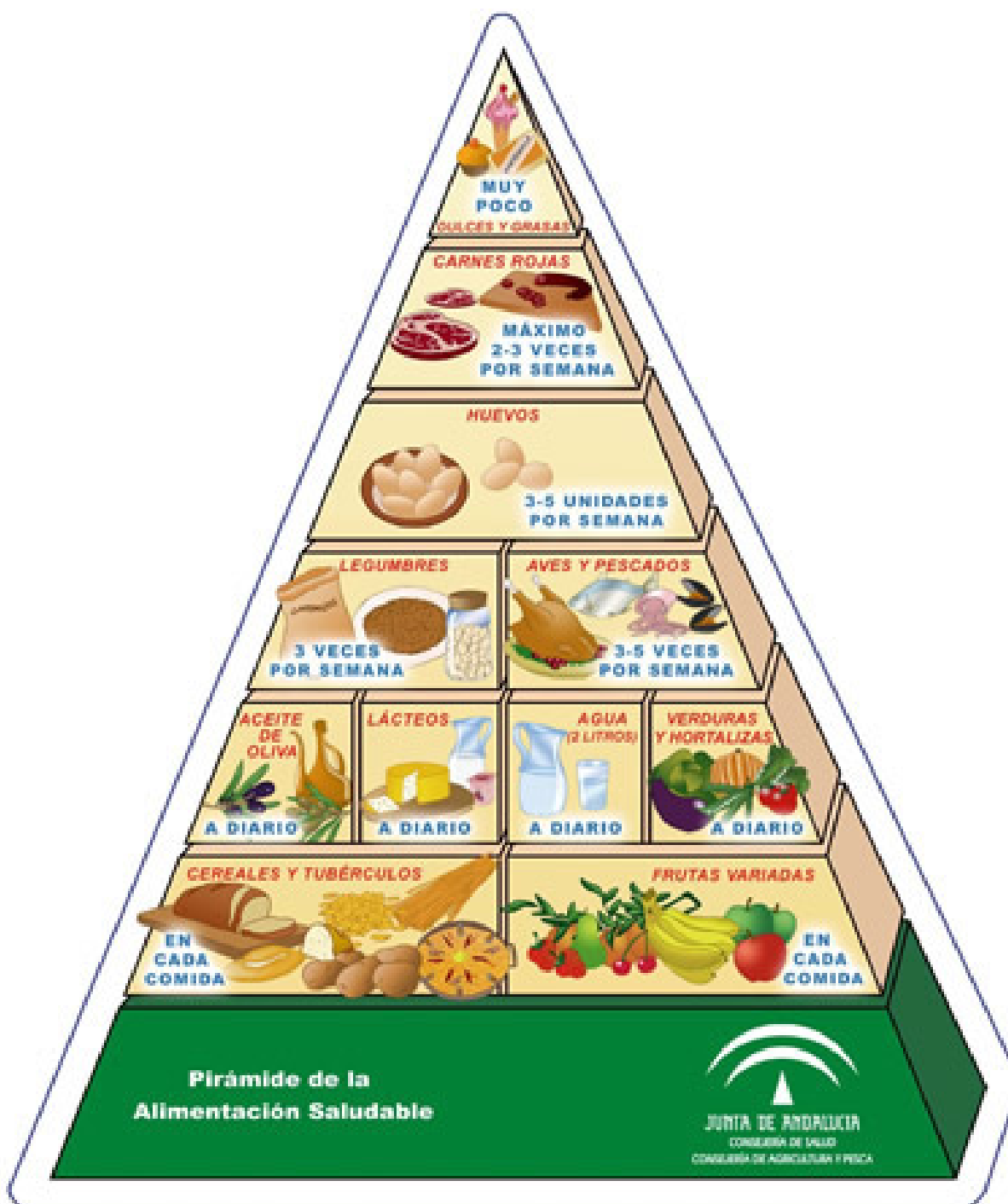
Fuente: RD 1630/2006

ANEXO 2: Tabla 3: Objetivos de Área involucrados en la UD

ÁREA	OBJETIVOS DE ÁREA
<i>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. 2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos. 3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. 4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas. 5. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio. 6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.
<i>Conocimiento del Entorno</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos, y mostrando interés por su conocimiento. 2. Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.
<i>Comunicación y Representación</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia. 2. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación. 3. Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y adultos, adoptando una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera. 5. Iniciarse en los usos sociales de la lectura y la escritura explorando su funcionamiento y valorándolas como instrumento de comunicación, información y disfrute. 7. Iniciarse en el uso oral de una lengua extranjera para comunicarse en actividades dentro del aula, y mostrar interés y disfrute al participar en estos intercambios comunicativos.

Tabla 3: Objetivos de Área involucrados en la UD
Fuente: Tomado de Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre.

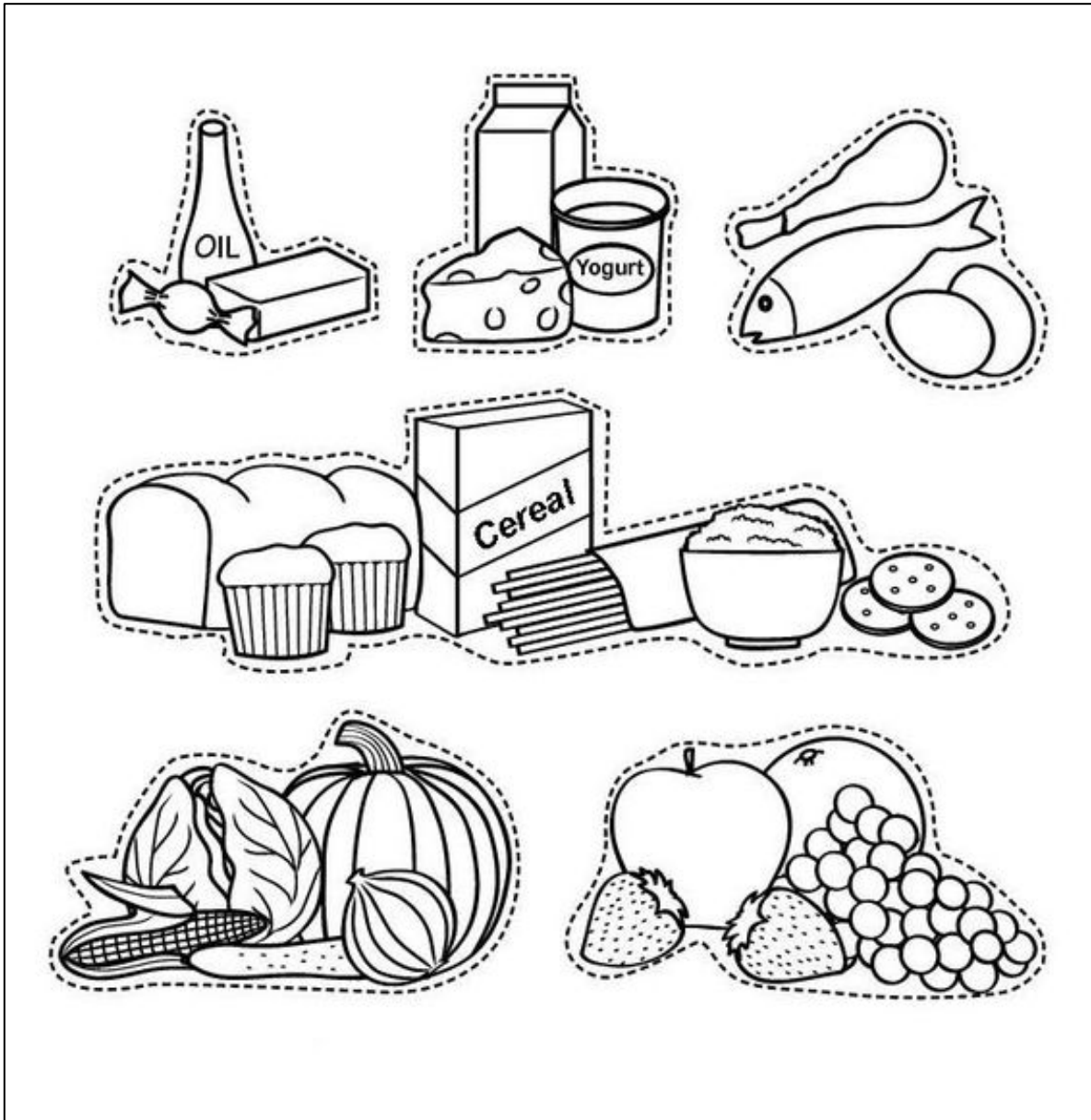
ANEXO 3: Sesión 1-A: La pirámide de los alimentos



Fuente: Recuperado de

http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/cs salud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/material_ciudadano/alimentacion_escuela/piramide_alimentacion_didactica2.pdf

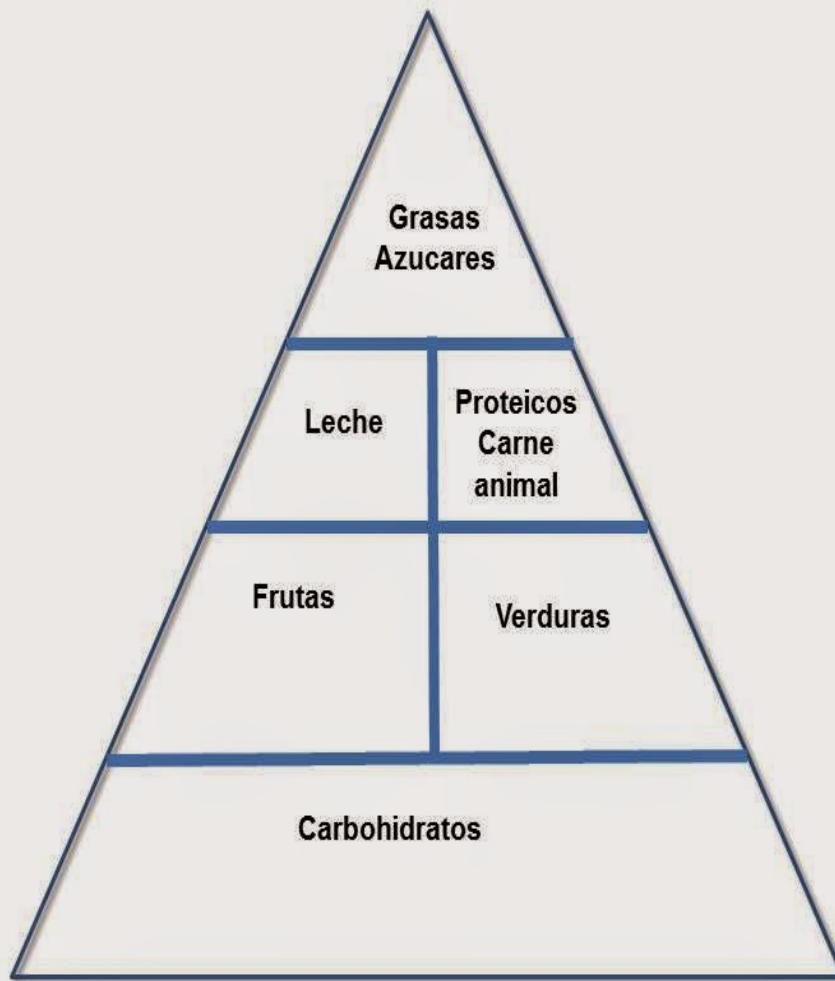
ANEXO 4: Sesión 1-B:Ficha de los alimentos



Fuente: Recuperado de <https://es.pinterest.com/explore/pir%C3%A1mide-alimenticia-de-los-ni%C3%B1os-950339578420/?lp=true>

ANEXO 5: Sesión 1-B: Pirámide en blanco

PIRÁMIDE ALIMENTICIA NUTRICIONAL 1992



Fuente: Recuperado de <http://terapiaconeliconsciente.blogspot.com.es/2014/12/lonchera-cocina-y-nutricion-para-ninos.html>

ANEXO 6: Sesión 2: Ficha ¿qué alimento es?

Nombre: _____



Alimento 1:

Alimento 2:

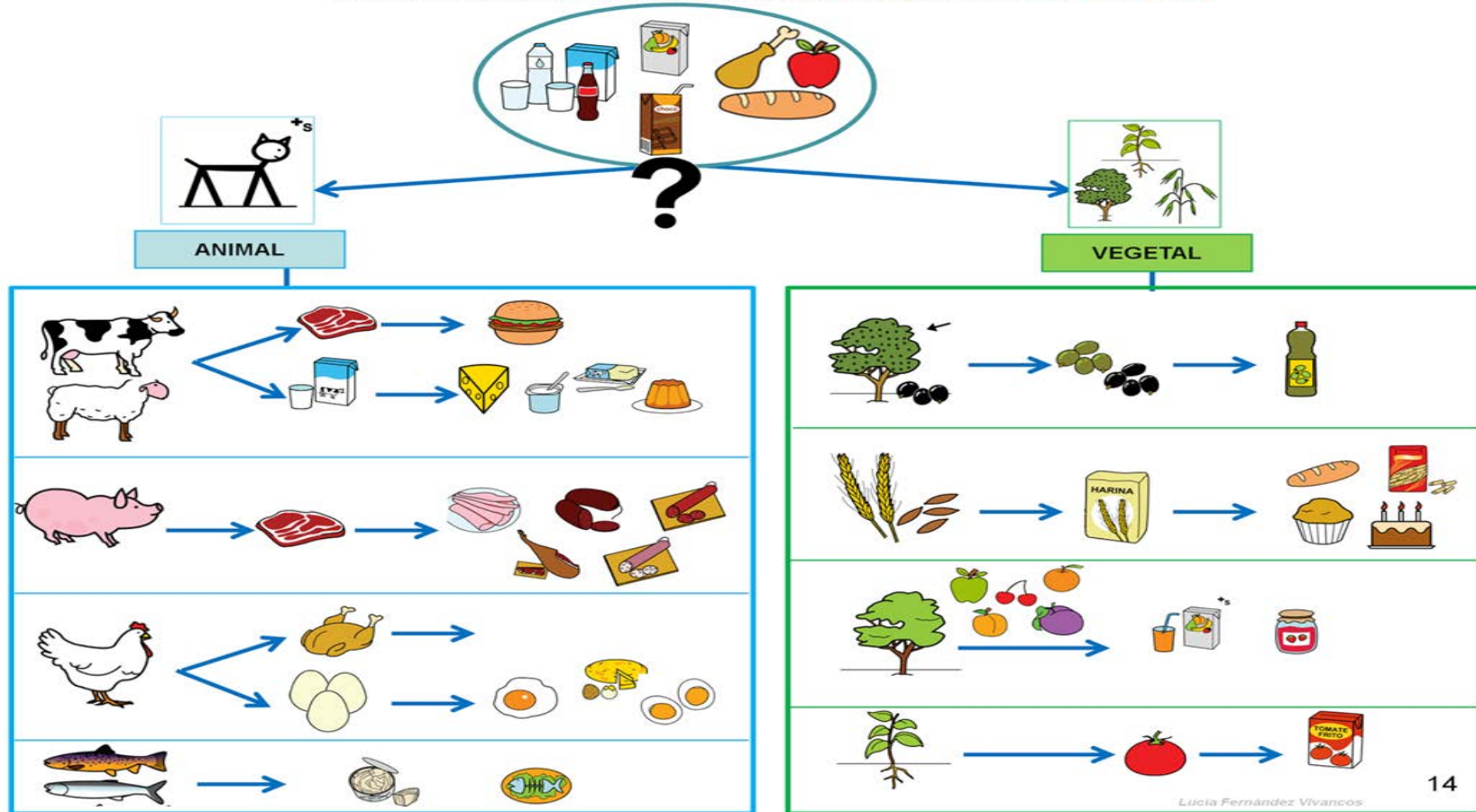
Alimento 3:

ANEXO 7: Sesión 4: Los alimentos y su origen (a)

APRENDO

¿De dónde obtenemos los alimentos?

Las personas tomamos alimentos que se obtienen de los animales y de las plantas



Fuente: Recuperado de <http://audiciontierno.blogspot.com.es/2015/02/proyecto-los-alimentos-buscamos.html>

ANEXO 8: Sesión 4: Los alimentos y su origen (b)

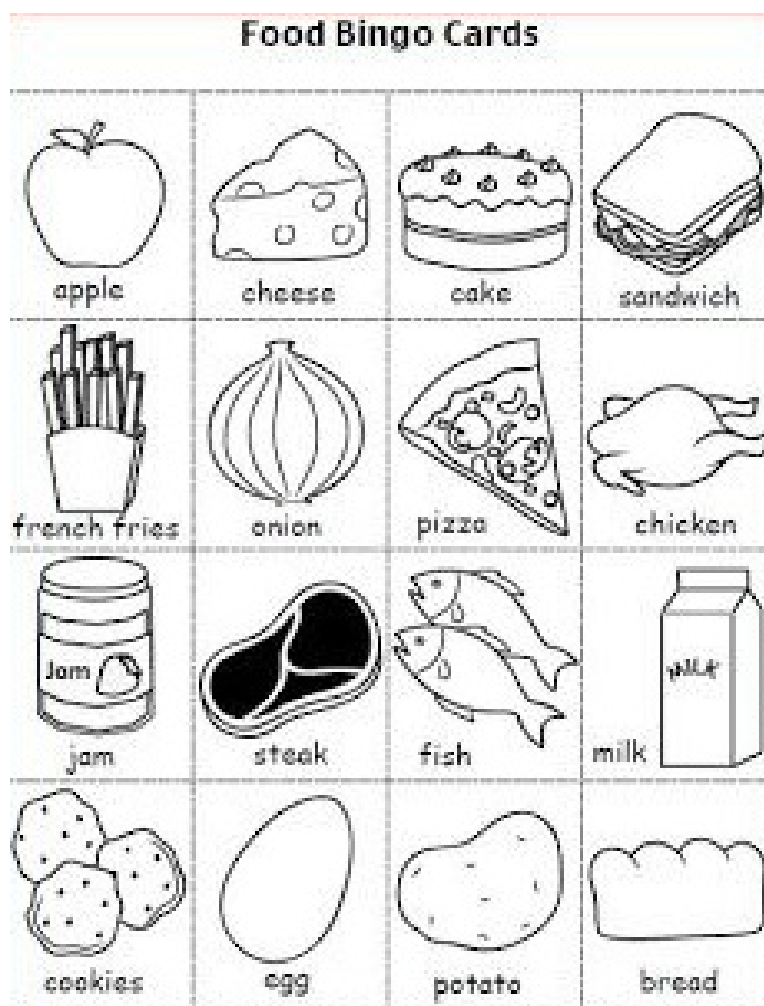
ACTIVIDADES

- ✓ Rodea con una cera roja los alimentos que provienen de los animales.
- ✓ Rodea con una cera verde los alimentos de origen vegetal.



Fuente: Recuperado de <http://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/actividades-escolares/actividades-tipo/el-medio-fisico/el-origen-de-los-alimentos.html>

ANEXO 9: Sesión 5: FOOD BINGO



Fuente: Recuperado de <https://es.pinterest.com/pin/521432463092669525/>

ANEXO 10: Sesión 9: ¡El mago Pincelín!



¿Queréis conocer la historia del Mago Pincelín?

El Mago Pincelín vive en lo alto de una colina, para llegar a su castillo hay que subir muchísimas escaleras, pero muchas, muchas de verdad. Cuando los niños querían ir a verle a su casa para que les enseñara sus trucos, primero tenían que *subir 3 escaleras (los niños simulas subirlas)*, pero cuando las subían allí sólo había unas estatuas señalando las siguientes escaleras (*quietos como estatuas*).

Después tenían que *subir 4 escaleras*, pero cuando llegaban arriba, todo estaba lleno de saltamontes que, *saltando y saltando* les llevaban hasta las siguientes *5 escaleras*, pero allí sólo había un río, que tenían que atravesar *saltando entre piedritas (ladrillos)* y así llegaban hasta las últimas 6 escaleras, y cuando las subían todo estaba lleno de *globos de colores que tenían que explotar con el culete* si querían ver la entrada del enorme castillo. (El castillo lo podemos crear con varias colchonetas o delimitando un espacio con tiza)

Tan alta, tan alta estaba la colina en la que vivía el Mago Pincelín, que cuando los niños llegaban hasta la puerta de su castillo, estaban ya tan cansados que cuando entraban *se quedaban dormiditos en el suelo* y no podían jugar con él.

Así que el Mago Pincelín, cansado de no poder jugar con nadie y de no poder mostrar sus fabulosos trucos de magia a los niños, decidió bajar de su colina, pero no creáis que tuvo que bajar todas esas escaleras no, se montó en su escoba mágica y bajó en un santiamén (*con picas simulamos volar en nuestras escobas mágicas*)

Cuando llegó al final de la colina, se puso a buscar niños y niñas para enseñarles sus trucos de magia, pero en la calle no había nadie, y no sabía dónde buscar ¿dónde creéis vosotros que podría encontrar niños?

Fue al colegio, pero allí no había nadie, ni siquiera estaban las puertas abiertas, *siguió andando* y llegó hasta un parque, pero los columpios estaban vacíos, tampoco allí vio a ningún niño. Así que *siguió andando* y llegó hasta una biblioteca, pero allí tampoco había ningún niño leyendo cuentos. Y cuando salió de biblioteca se empezó a escuchar una música muy bajita (*ponemos música de circo muy bajita*) no sabía de dónde provenía ese sonido, así que *siguió andando y la música se empezó a oír más fuerte*, caminó un poco más y la música se oía ya estupendamente, así que *se puso a bailar*. Bailó, bailó y bailó, pero no sabía qué tipo de música era aquella... ¿Sabéis vosotros dónde se oye esta música?

¡Exacto!, era la música de un Gran Circo, y mientras bailaba se fue acercando a él, y se dio cuenta de que por eso no había niños y niñas en ningún sitio, ¡Todos estaban en aquel circo!

Así que nuestro mago tuvo una gran idea, podría hacer sus maravillosos trucos en aquel circo, para que todos los niños de todas las ciudades pudieran verlos.

Cuando entró en el circo empezó a dar vueltas por el escenario hasta que encontró a alguien que trabajara allí, y no fue hasta que *dio tres vueltas* que encontró al payaso _____. Entonces le dijo que quería trabajar en el circo, pero el payaso le pidió que le hiciera un truco de magia para ver si de verdad era muy buen mago.

El Mago Pincelín no dudó ni un instante e hizo un truco fenomenal, cogió su varita mágica y cada vez que decía las palabras "La magia de Pincelín acaba de llegar" y movía su varita mágica, todos los niños y niñas del circo *empezaban a correr en todas las direcciones*, hasta que decía las palabras mágicas "La magia de Pincelín se va a acabar" y entonces todos los niños y niñas *se quedaban sentados en sus asientos*.

Los artistas del Circo se quedaron impresionados y decidieron que a partir de aquel día nuestro Mago actuaría siempre con ellos.

El Mago Pincelín se fue muy contento a la cama (*los niños se tumban -relajación-*) y pensando en todos los trucos que iba a poder enseñar a los niños a partir de ahora, se quedó dormidito hasta el día siguiente.

Fuente: Recuperado de <http://amoverelesqueleto.webnode.es/products/el-mago-pincelin2/>

ANEXI 11: Sesión 10: Ejercicio con la familia



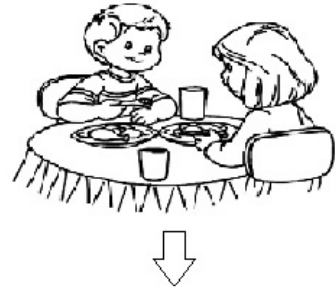
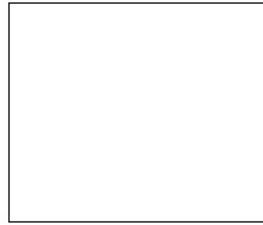


Fuente: Laura Rojas

ANEXO 12: Sesión 12: Hábitos de higiene personal

SECUENCIAS HÁBITOS DE HIGIENE

Nombre: _____



Fuente: Elaboración propia

ANEXO 13: Sesión 12: ¿cuándo nos lavamos los dientes? (a)

CUANDO TE LAVES LOS DIENTES, ANOTA CON UNA CRUZ CUÁNDO LO HAS HECHO. PON UNA "X" EN LA CASILLA DEL SOL SI TE LOS LAVAS POR LA MAÑANA, O EN LA DE LA LUNA SI LO HACES POR LA NOCHE.



		
LUNES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARTES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MIÉRCOLES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUEVES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIERNES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SÁBADO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOMINGO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fuente: Recuperado <https://es.pinterest.com/explore/salud-dental-947929055145/?lp=true>

ANEXO 14: Sesión 12: Fabricamos nuestra dentadura (b)



Fuente: Recuperado de <http://professorajuce.blogspot.com.es/2015/02/projeto-higiene-bucal-para-educacao.html?m=1>

ANEXO 15: Sesión 13: Cuento: “La ciudad encorvada” (a)

Érase una vez una ciudad en la que todas las personas mayores vivían encorvadas. Los niños y niñas no se cuestionaban por qué todos acababan así. Era algo con lo que convivían y sabían que cuando crecieran ellos también estarían encorvados. Veían que para los encorvados era muy incómodo agacharse a recoger cosas, o que los papas y las mamás que trabajaban cogiendo pesos o todo el día sentados... cuando volvían de trabajar llegaban muy cansados a casa y no tenían ganas de jugar con ellos. Esto les entristecía, pero se habían acostumbrado a esa situación.

De repente, un día fueron de excursión a ver el río del pueblo de al lado, pues no lo conocían porque sus padres nunca tuvieron fuerzas para llevarlos. Una vez más, por culpa de la curvatura de sus padres, no habían podido ir nunca de excursión, ni siquiera al pueblo de al lado.

Cuando llegaron al pueblo, vieron como allí las personas mayores no estaban encorvadas. Los parques estaban llenos de papas e hijos jugando sin parar, cosa que nunca antes habían visto porque los suyos siempre estaban cansados y tristes.

Además, veían como los mayores se agachaban, saltaban, corrían... ¡sin ningún problema! Esto les impactó mucho y no hacían más que comentarlo entre ellos. Al llegar al río, también había familias enteras disfrutando de un agradable baño. Los niños y niñas seguían sorprendiéndose de la naturalidad de la situación. Decididos a enterarse de por qué había tanta diferencia entre sus mayores y los de aquel pueblo, un grupo de niños fueron directos a preguntarle a una familia:

- ¡Hola! ¡Somos unos niños de “la ciudad encorvada! Y estamos muy sorprendidos de como vuestros mayores no están así. Nos preguntábamos si vosotros sabéis por qué.

El niño de la familia que tenía su edad, les respondió muy alegremente:

- Nuestros mayores no viven encorvados porque en el colegio, desde pequeños, nos enseñan cómo debemos sentarnos correctamente, como tenemos que coger los pesos para que no nos hagamos daño en la espalda, y ¡muchas cosas más que nos ayudan!!

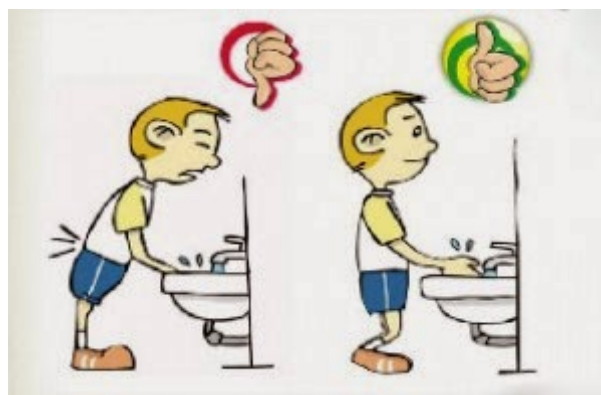
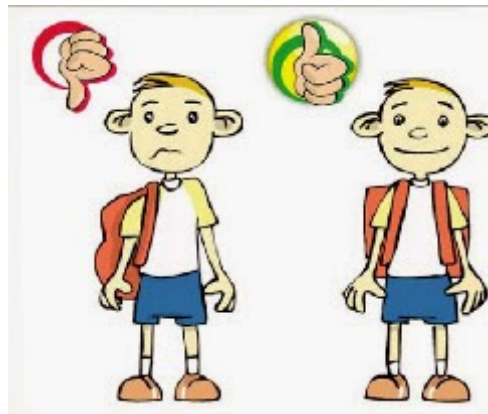
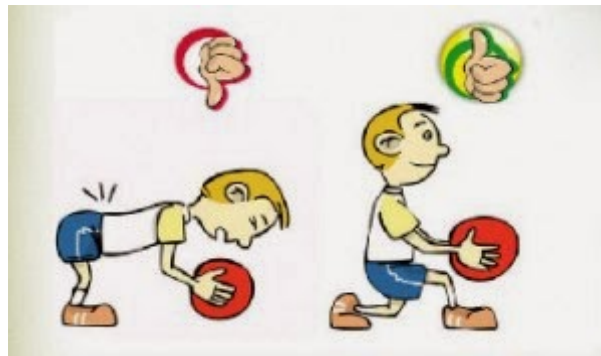
Los niños y niñas de la ciudad encorvada se quedaron boquiabiertos y, cuando consiguieron reaccionar, le dieron las gracias al niño y se fueron corriendo hacia la maestra. Le dijeron todo lo que les acababa de contar aquel niño y le preguntaron por qué en los colegios de su ciudad no se explicaban esas cosas. La maestra se quedó sin saber que decir, y viendo la importancia del asunto, nada más volver de la excursión se dirigió al director del centro para comentárselo. Este, ruborizado por no haberse dado cuenta antes, decidió ponerse en contacto inmediatamente con el director del colegio del otro pueblo para que le dijera que actividades estaban haciendo para prevenir todos esos problemas que acarreaman los habitantes de "la ciudad encorvada" ...

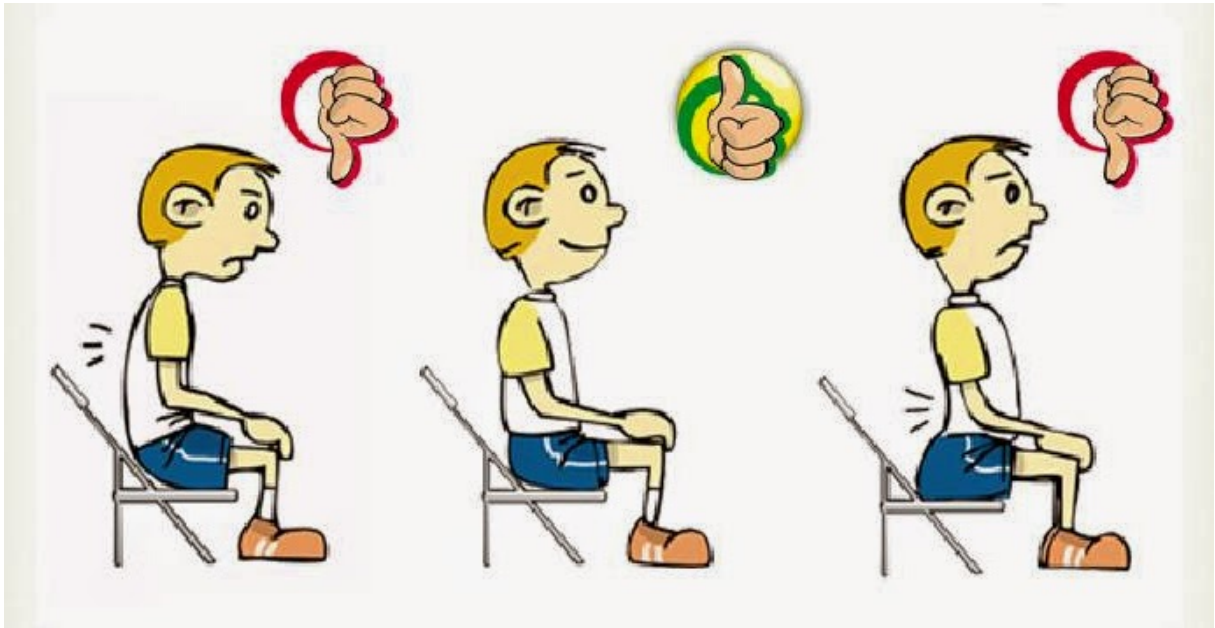
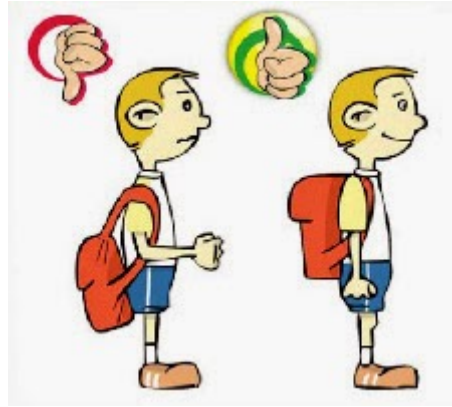
A partir de ese momento, todos los niños y niñas, cuando iban creciendo, ya no se encorvaban y, cuando fueron teniendo hijos e hijas, al llegar del trabajo jugaban con ellos, los llevaban al parque, los fines de semana iban de excursión y, en general, llevaban una vida más alegre. Los mayores que ya estaban encorvados también mejoraron sus vidas, aunque no volverían a erquirse nunca. Esto también les sirvió para enseñar a los más pequeños que, si no hacían caso de las recomendaciones, acabarían como ellos.

Pasados unos años, cambiaron el nombre de la ciudad y pasaron de llamarse "ciudad encorvada" a "ciudad alegre".

Fuente: Libro: La seguridad y la salud como materia de enseñanza en la educación infantil.

ANEXO 16: Sesión 13: Posturas adecuadas (b)





Sentado en CLASE

La **posición correcta**: espalda apoyada, sentado atrás y pies en apoyo completo.



Fuente: Recuperado de <http://efalmina.blogspot.com.es/2014/10/la-higiene-y-la-salud-la-higiene.html>

ANEXO 17: Sesión 15: Hábitos saludables y no saludables

HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS NO SALUDABLES



ANEXO 18: Relación entre las actividades, las competencias clave y los objetivos específicos

Actividad	Competencias clave	Objetivos específicos
1. Nuestra “gran pirámide”	1,2,4,5	1,2,3,4,5,6,10,16,17,18,19 ,21,22,23,24,25,28,29,30.
2. ¿Qué alimento es?	1,2,4,5	5,6,16,17,18,19,21,22,23,24,25,26,28,29,30.
3. Cuento digital: “La reina quiere crecer”	1,2,3,4,5	1,4,5,6,10,12,15,16,17,18,21,23,24,25,26,28,29,30.
4. ¿Qué es un alimento?	1,2,3,4,5	1,4,5,7,15,16,17,18,19,21,23,24,25,26,27,28,29,30.
5. Aprendemos los alimentos en inglés	1,2,4,5	4,16,17,18,19,21,23,24,25,26,29,30,31.
6. Mi libro de deportes	1,2,4,5	1,8,9,16,17,18,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31
7. Nos visita el médico ¿Por qué es importante la actividad física?	1,2,4,5	1,8,10,12,15,16,17,18,24,25,26,30.
8. ¡Bailamos!	1,2,4,5	8,13,16,17,18,19,23,24,25,26,27,28,29,30.
9. El mago Pincelín	1,2,3,5	13,16,17,18,21,23,24,25,26,27,28,29,30.
10. Ejercicio con la familia	1,2,4,5	9,16,17,18,21,23,24,25,26,27,29,30,31.
11. Hábitos de higiene personal	1,2,4,5	1,10,12,15,16,17,18,22,23,24,25,26,27,28,29,30.
12. Ficha: ¿Cuándo nos lavamos los dientes? Fabricamos nuestra dentadura	1,2,3,4,5	10,12,14,15,16,17,18,21,23,24,25,26,27,29,30.
13. Cuento: La ciudad encorvada. Hábitos posturales	1,2,3,4,5	10,11,12,15,16,17,18,20,21,23,24,25,26,27,28,29,30
14. ¡Hoy hacemos yoga!	1,2,3,4,5	11,12,13,15,16,17,18,19,21,23,24,25,26,27,28,29,30
15. Hábitos saludables y desaconsejables	1,2,4,5	1,2,4,5,6,8,9,11,12,14,15,16,17,18,19,21,24,25,26,27,29,30.

Tabla 5: Relación entre las actividades, las competencias clave y los objetivos específicos

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 19: Criterios de evaluación

ITEMS	EN PROCESO	CONSEGUIDO	DESTACA	OBSERVACIONES
Conoce qué es la salud				
Sabe que es la alimentación equilibrada				
Distingue distintos tipos de alimentos				
Conoce la pirámide de alimentos				
Descansa y se relaja adecuadamente				
Conoce la higiene bucodental				
Desarrolla la higiene personal adecuada				
Adquiere hábitos posturales adecuados				
Formula preguntas.				
Comunica y explica ideas con palabras propias.				
Discrimina y reconoce formas, colores, texturas, sonidos y sabores.				
Usa distintas técnicas grafo plásticas: estampado, recortado, etc.				
Busca información.				
Obtiene información a través de conversaciones.				
Registra la información a través de dibujos o escritos.				

Expresa curiosidad como base para el conocimiento.				
Respeto valores democráticos: solidaridad, tolerancia, cooperación, libertad, justicia, igualdad.				
Respeto por las normas sociales.				
Valora sus propias producciones y la de los demás.				

Tabla 6: Lista de observación de los Criterios de Evaluación

Fuente: Elaboración propia