

TRABAJO FIN DE GRADO
MAESTRO/A EN EDUCACIÓN INFANTIL

Proyecto:

“Fomento de hábitos saludables en alimentación para alumnado de
segundo ciclo de infantil”

Modalidad: Proyecto profesionalizador

Tutora

Carmen Luisa Ramos Acosta

Autora

Nerea Quintero Armas

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CONVOCATORIA: MAYO 2023

CURSO ACADÉMICO: 2022/2023

Resumen

En este trabajo de fin de grado de magisterio de Educación Infantil se presenta un proyecto orientado a la prevención de la obesidad infantil en un centro de Educación Infantil y Primaria.

Tratará de un proyecto profesionalizador cuyo objetivo principal será que el alumnado adquiera hábitos saludables, tanto con la alimentación como con el ejercicio físico. Para llevarlo a cabo, se indagará para obtener datos sobre la obesidad infantil, sus causas y cómo se puede prevenir. Es importante recordar la importancia que tienen los centros educativos para poder frenar esta enfermedad, puesto que en los centros también se pueden ofrecer estrategias tanto al alumnado como a sus familias sobre hábitos saludables.

Por último, se evaluará a través de una rúbrica si se han conseguido adquirir los aprendizajes mediante las actividades que se plantearán a lo largo del proyecto y, además, servirá para comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos.

Palabras clave: obesidad infantil, alimentación, sobrepeso, ejercicio físico, educación infantil.

Abstract

In this end-of-degree project in Early Childhood Education, a project oriented to the prevention of childhood obesity in an Early Childhood and Primary Education center is presented.

It will be a professionalizing project whose main objective will be that the students acquire healthy habits, both with food and physical exercise. To carry it out, research will be done to obtain data on childhood obesity, its causes and how it can be prevented. It is important to remember the importance of educational centers in order to stop this disease, since the centers can also offer strategies to both students and their families on healthy habits.

Finally, a rubric will be used to evaluate whether the learning has been achieved through the activities that will be proposed throughout the project and will also serve to check whether the proposed objectives have been met.

Keywords: Childhood obesity, nutrition, overweight, physical exercise, childhood education.

ÍNDICE

| | |
|---|-------|
| 1. Identificación del proyecto | 5 |
| 2. Descripción de los destinatarios y del contexto/ institución | 5-7 |
| 3. Justificación | 7-11 |
| 4. Objetivos del proyecto | 11-12 |
| 5. Metodología | 12-13 |
| 6. Temporalización | 13-14 |
| 7. Actividades | 14-31 |
| 8. Agentes que intervienen | 32 |
| 9. Recursos materiales y financieros | 32-34 |
| 10. Recursos didácticos/educativos | 34-35 |
| 11. Recursos humanos | 35 |
| 12. Temporalización/secuenciación | 35 |
| 13. Seguimiento de las actuaciones | 36-37 |
| 14. Propuesta de evaluación del proyecto | 37-38 |
| 15. Instrumentos de recogida de información | 38 |
| 16. Reflexión | 38-39 |
| 17. Referencias bibliográficas | 39-40 |

1. Identificación del proyecto

Título: Fomento de hábitos saludables en alimentación para alumnado de segundo ciclo de infantil.

Centro escolar: Colegio de Educación Infantil y Primaria Clorinda Salazar

Etapas: Educación Infantil

Ciclo: 2º ciclo

Nivel curricular: 4 años

2. Descripción de los destinatarios y del contexto/ institución

El centro elegido para realizar el proyecto es el Colegio de Educación Infantil y Primaria (CEIP) Clorinda Salazar, un centro público de línea uno de Educación Infantil y Educación Primaria. Según la Programación General Anual (PGA) del centro, se encuentra ubicado en la Avenida Las Palmeras, Barrio de Finca España, en La Laguna.

El proyecto podría trabajarse en toda la etapa de Educación Infantil debido a la importancia que tiene trabajar desde la educación los hábitos saludables y el ejercicio físico, sin embargo, los destinatarios de este proyecto sólo será el alumnado de 4 años. En el aula hay un total de 13 alumnos y alumnas, concretamente, 8 niños y 5 niñas. En cuanto a la edad del alumnado, sólo 4 de estos cumplió ya los 5 años, los 9 restantes tienen aún 4 años. Entre el alumnado existe una gran variedad de características, por un lado, dos alumnas destacan por su altura, siendo las más bajitas de la clase ya que el resto tienen prácticamente la misma. Por otro lado, hay una parte del alumnado que tiene el pelo de color castaño y otra lo tiene rubio. Asimismo, dos alumnos y una alumna utilizan gafas y toda la clase lleva uniforme en horario escolar. Finalmente, aunque solo un alumno presenta obesidad, el resto no tiene ningún hábito saludable, sólo comen fruta los miércoles con el plan que lleva a cabo el centro, el resto de los días suelen comer galletas con chocolate, pan con mermelada o fritos como tequeños.

Con respecto a su construcción, el centro anterior se derribó, por lo que es un edificio de nueva construcción. Además, cuenta con una arquitectura innovadora y amplios espacios al aire libre. El centro está distribuido en dos plantas, en la primera se encuentran las tres aulas de Infantil junto con los despachos de secretaria, jefa de estudios, director y la sala de profesores. En la segunda, se ubican las seis aulas de Primaria, de inglés, de música, de NEAE, de religión y varios baños para uso del alumnado y profesorado. Por otro lado, cuenta con algunos espacios al aire libre, como son los dos patios para el uso de infantil y primaria y la zona de la entrada donde se hacen las filas para entrar y salir del centro. Tienen un espacio destinado al huerto escolar, pero van muy de vez en cuando por lo que no está cuidado. Haciendo referencia a las aulas de Infantil, las tres cuentan con baño propio dentro de estas, diferente mobiliario donde almacenan materiales educativos del día a día, pizarra digital, portátil, mesas y sillas de distintos colores, por último, cada una tiene un patio interior al cuál solo se puede acceder desde el interior de cada clase.

En cuanto al número de aulas, entre Infantil y Primaria hay un total de 9, en las cuáles se imparten clases diarias. Por otro lado, comentar que también cuentan con los siguientes espacios compartidos:

- Aula de inglés.
- Aula de psicomotricidad.
- Aula de religión.
- Biblioteca.
- Cabina de radio escolar.
- Gimnasio y salón de actos.
- Huerto escolar.
- Zona jardín.

- Parque Infantil en el Recreo.
- Comedor.

Respecto a las familias del alumnado trabaja sobre todo en el sector terciario por lo que las familias se caracterizan por tener un perfil muy diverso. Asimismo, al tipo tradicional se unen familias con padres separados donde la figura de uno de ellos detenta la guarda custodia preferentemente. Por otro lado, hay un porcentaje importante de familias donde trabajan los progenitores, con un estatus socioeconómico y cultural medio - bajo. Como consecuencia de estar el padre y la madre fuera de casa, hay una gran demanda de servicios integrales en el centro, fuera del horario lectivo (recogida temprana, comedor, actividades extraescolares, talleres, etc.) Además, hay familias donde el paro hace que demande el desayuno escolar y la cuota cero en el comedor.

La Educación Infantil en Canarias se rige por el Decreto 196/2022, de 13 de octubre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias. Donde se recoge que en las últimas décadas la Educación Infantil ha adquirido una importancia y consideración social muy relevantes, configurándose como una etapa educativa con identidad propia y con unas características específicas, lo que queda convenientemente reflejado en el Real Decreto 95/2022.

Según el Decreto 196/2022 (2022), “Esta etapa educativa tiene como finalidad proporcionar cuidados y educación de calidad en la primera infancia, contribuyendo al desarrollo global de las capacidades de los niños y las niñas durante sus primeros años y al inicio del proceso de aprendizaje” (p. 2).

3. Justificación

La OMS (2012), plantea que en las últimas tres décadas ha habido un incremento importante de la obesidad y el sobrepeso. Se calcula que alrededor de 170 millones de niñas y niños con menos de 18 años presentan obesidad. En diversidad de países esta enfermedad se ha triplicado desde 1980. El índice de masa corporal (IMC) alto puede derivar en otras enfermedades como diabetes de tipo 2, problemas cardiovasculares o en diferentes tipos de

cáncer. Dichas enfermedades a la larga pueden causar mortalidad precoz o morbilidad continuada en el tiempo. Según la OMS (2012), “En general se considera que la obesidad es uno de los problemas sanitarios más graves de principios del siglo XXI, debido al rápido aumento de su prevalencia y las graves consecuencias que conlleva para la salud” (p. 13). Dicho esto, se estima que la obesidad y el sobrepeso son uno de los problemas más considerables del siglo XXI.

Otra de las causas de esta enfermedad es el poco equilibrio energético que existe entre las calorías que se consumen y las que se gastan, lo que quiere decir que se ingieren más alimentos con un alto contenido calórico y no se realiza el ejercicio físico suficiente para quemarlos. Además, el estilo de vida que se tiene actualmente no favorece a la actividad física, ya que muchos puestos de trabajo no requieren un movimiento continuo y los nuevos transportes como son los tranvías, guaguas, taxis, etc., han hecho que la población se haya acomodado a utilizarlos para moverse a diversos lugares, sean o no cercanos. (OMS, 2012)

Según Martín (2023) una de las causas de la obesidad infantil es el bajo nivel socioeconómico de las familias, les lleva al consumo de comida rápida. Haciendo hincapié en que las familias no compran frutas y verduras por el precio tan elevado y consumen ultraprocesados por ser económicos y más gustosos al paladar. Por otro lado, el consumo de agua también es más bajo y hay una clara falta de promoción de hábitos saludables o ejercicio físico. En cuanto a cómo prevenir, señala que con pequeños cambios paulatinos en el estilo de vida de los niños y niñas y su familia se puede frenar la enfermedad. Aunque para ello, hay que intentar tener horarios de comidas organizados y evitar el picoteo. Asimismo, esquivar y no tener en casa la comida industrializada rica en azúcares refinados, grasas saturadas o sal, aumentar la ingesta de agua y reducir la de bebidas azucaradas. Por último, recomienda otros hábitos como comer tres piezas de frutas y dos raciones de verduras al día, comer en familia sin distracciones como la televisión, el móvil o la tablet.

Siguiendo con las causas del sobrepeso y la obesidad se habla también de factores que tienen que ver con lo genético y ambiental. En cuanto al primero hay que decir que el material genético no tiene toda la responsabilidad de esta enfermedad. En cambio, los factores ambientales, donde se pueden incluir los hábitos alimenticios sí han variado en los últimos

años. No sólo por la cantidad de alimentos poco saludables que se ingieren a diario, sino por el poco ejercicio físico que se hace para luego quemarlo. Según Areal (2006), “Cada vez nuestros niños dedican más tiempo de ocio a actividades sedentarias. Los niños españoles pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y media hora adicional jugando con video juegos o conectados a internet” (p. 2).

En el marco de la estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) desarrolla la vigilancia de la obesidad infantil participando en la iniciativa COSI a través del “Estudio de Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad, ALADINO”, que se desarrolla en población infantil de 6 a 9 años desde 2011.

El estudio ALADINO (2019) establece que la prevalencia de sobrepeso es del 24,5% y la prevalencia de obesidad del 18,5%. Datos algo superiores a los obtenidos en el estudio ALADINO España (sobrepeso 23,3% y obesidad 17,3%). Asimismo, la prevalencia de obesidad central es de un 27,2% en el total de la muestra, siendo mayor entre las niñas (28,3%) que entre los niños (26,2%). Por sexo, el porcentaje de niños con sobrepeso es muy similar que el de las niñas (24,5% vs 24,4%), mientras que el porcentaje de obesidad es superior en niños (19,2% vs 17,6%). El de obesidad severa es mayor en los niños que en las niñas (4,5% vs 2,9%). Por edad, la frecuencia de sobrepeso es mayor en el grupo de 9 años (28,2%) y menor en el de 7 años (22,5%). La obesidad registra mayor prevalencia en el grupo de 8 años (23,3%) y menor en los 9 años (19,1%). Por otro lado, un porcentaje importante de progenitores de escolares con sobrepeso (90,2%) y con obesidad (50%) perciben erróneamente el peso de sus hijo e hijas como “Peso normal”. Este porcentaje es del 69,5% en el caso del “Exceso de peso”. En cuanto a los hábitos alimentarios, actividad física y sueño de los escolares, según las familias el 76,2% de los escolares desayuna todos o casi todos los días algo más que un vaso de leche o un zumo. El 82,3% de los escolares manifiesta haber desayunado el día del estudio, cifra menor a la de España, siendo superior este porcentaje en niños y menor en escolares con obesidad. Los escolares con exceso de peso (obesidad + sobrepeso) realizan menos actividad física (actividad

física intensa más de 1 h/día), son sedentarios más frecuentemente y disponen de pantallas en su habitación con mayor frecuencia que el resto. El porcentaje de niños con actividad física intensa es significativamente superior al de las niñas (81,0% en niños, 67,6% en niñas; $p < 0,05$). Un porcentaje significativamente mayor de niñas que de niños son sedentarias (29,5% y 22,4%, respectivamente; $p < 0,05$). Los escolares con sobre peso y obesidad duermen ligeramente menos que los escolares con normo peso. La prevalencia de obesidad es significativamente superior en los escolares de familias con menor nivel de ingresos. Por su parte, la prevalencia de sobrepeso registra mayor dato entre los escolares de familias con ingresos medios. Finalmente, en el entorno escolar, respecto a la alimentación, el 100% de los colegios ofrecen servicio de comedor, siendo un servicio propio del colegio en aproximadamente el 30% de los casos. En los colegios se ofrece agua de forma gratuita mayoritariamente (61,9%). También el 38,1% de los centros proporcionan fruta fresca de forma gratuita a los escolares y el 33,3% verduras /hortalizas. El 57,2% de los centros compagina estos hábitos de alimentación con la organización de algún tipo de deporte o actividad física al menos una vez por semana fuera del horario lectivo. Respecto a la disponibilidad de recursos para la actividad física, el 90,5% de los colegios disponen de zonas de recreo exteriores y aproximadamente el 62% de gimnasio cubierto. Fuera del horario escolar, algo más de la mitad de los centros permiten el uso de las zonas exteriores, pero solo el 28,6% permiten el uso de los gimnasios. (p. 25)

Para finalizar, como muestra el estudio Aladino es una problemática que afecta a muchos niñas y niños de Canarias. Por ello con este proyecto se espera contribuir a mejorar los hábitos alimentarios y de deporte. Además, la coordinación con los centros educativos es fundamental para ello, puesto que el alumnado pasa mucho tiempo dentro de las aulas y es donde adquieren la mayoría de sus conocimientos. Teniendo en cuenta esto, si tanto el centro como las familias toman como relevante los buenos hábitos que se van a enseñar, y lo aplican en su día a día pueden obtenerse mejores resultados y conseguir así disminuir los casos, y que el día de mañana no empeore la salud de los niños y niñas.

Este proyecto se ha decidido llevar a cabo debido a la importancia que tiene enseñar y dar herramientas a los centros escolares para que desde edades muy tempranas se trabajen los

hábitos saludables con los niños y niñas. Además, es fundamental que los centros tengan una participación activa con la intención de potenciar dichos hábitos tanto dentro como fuera del ámbito educativo. Por lo tanto, a través del proyecto se pretende plantear actividades a los centros para que se pongan en práctica dentro de las aulas, con el fin de prevenir desde la etapa de infantil esta enfermedad.

4. Objetivos del proyecto

General:

- Enseñar al alumnado de infantil de 4 años los hábitos saludables en la alimentación.
- Proponer a los centros herramientas para prevenir la obesidad infantil desde la intervención con alumnado de 4 años.
- Fomentar la alimentación saludable y el ejercicio físico a través de actividades en el alumnado de 4 años.

Este objetivo es acorde al currículum y se engloban dentro de los saberes básicos del currículum de educación (BOC núm. 2012, 26/10/2022).

Teniendo en cuenta el Decreto 196/2022, de 13 de octubre, los saberes básicos acordes al proyecto serían:

- I. El cuerpo y el control progresivo del mismo.
 2. Evolución del juego como actividad propia para el bienestar y el disfrute: juego exploratorio, sensorial y motor.
 3. Exploración y participación en experiencias activas en el entorno: el movimiento libre como fuente de aprendizaje y desarrollo inicial.
- III. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.

1. Creación y mantenimiento de hábitos y prácticas sostenibles y ecosocialmente responsables relacionados con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.

2. Participación en actividad física estructurada con diferentes grados de intensidad.

5. Metodología, propuesta de actuación

Este proyecto seguirá la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) que pretende ponerse en marcha con el fin de que los centros educativos conozcan y aprendan la variedad de actividades mediante las cuales se puede prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil desde edades muy tempranas. Además, al transmitirle estos conocimientos al alumnado les servirá para ponerlo en práctica también en su rutina fuera del aula, por lo que es importante también que las familias se impliquen y estén al tanto del proyecto. A través ellas se pretende favorecer los hábitos saludables y enseñar cómo mejorar la alimentación y la práctica de ejercicio por parte del alumnado.

Heard Kilpatrick (1918 como se citó en Cascales y Carillo, 2018) es quien explicó la metodología que conocemos hoy en día como Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) refiriendo que mediante ella se pretende que sea el alumnado quien participe de manera activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, aunque a lo largo de los años se han hecho diversas investigaciones sobre el ABP, en la actualidad el sistema educativo sigue avanzando pero a pasos pequeños. Vergara (2015) define esta metodología “como un proceso de aprendizaje basado en la investigación, los principios de negociación igualitaria, la responsabilidad individual, la actitud de cooperación y la toma de decisiones consensuada”. (p. 82)

Por otro lado, Helm y Katz (2016) exponen en su obra dirigida al ABP en la Educación Infantil, cómo iniciar, desarrollar y finalizar un proyecto de investigación desde el aula, tanto de manera práctica como teórica. Asimismo, coinciden en que es una forma de que el alumnado sienta curiosidad y motivación hacia los contenidos a trabajar y les permite llevar el ritmo necesario para cada uno.

García, Estrada & Macarulla (2022) plantean que esta metodología permite al alumnado trabajar de manera cooperativa, favoreciendo la resolución de problemas que se puedan dar en la realidad. Con el ABP se pretende que los alumnos vivan situaciones similares a las que podrán enfrentarse en su ejercicio profesional. Además, la profesora deberá crear una situación en la que las alumnas tengan que desarrollar un producto para darle solución a un problema real. Por otro lado, es común que el trabajo se realice por grupos elegidos por la tutora y supervisados por el equipo docente.

De acuerdo con García, Estrada & Macarulla (2022), una de las diferencias con otras metodologías es “que el ABP permite integrar distintas áreas de conocimiento (en este caso, asignaturas) tal y como se presentaría en el campo profesional, donde cada integrante de un proyecto asume un rol distinto” (p. 11). La tutora les ofrece materiales para llevar a cabo el proyecto, pero es el alumnado quien tiene que ir más allá e indagar sobre el tema para llevar a cabo la resolución. Asimismo, otra diferencia es que el producto final no tiene que ser elegido por la tutora, pueden ser los alumnos quienes decidan qué quieren realizar. No obstante, necesita tener un seguimiento continuo por parte del equipo docente, lo que quiere decir que si surge alguna dificultad por parte de una alumna, deberán ayudar desde el acompañamiento para que puedan superarlo. Finalmente, según García, Estrada & Macarulla (2022), “Los criterios e indicadores de evaluación del proyecto deben ser claros desde el principio, ya que constituyen una referencia importante a la hora de desarrollar la actividad”. (p. 12)

6. Temporalización

El proyecto tendrá una duración de tres meses, coincidiendo así con la temporalidad de un trimestre. Se llevará a cabo en el segundo trimestre, es decir, entre los meses de enero y marzo. En total se realizarán 12 actividades, que se harán una vez en semana. Los días elegidos para trabajarlas serán todos los miércoles durante estos meses menos el miércoles 22 de febrero, que se cambiará para el jueves 23 por festividad de carnaval y el 30 de marzo como producto final de las actividades. Cada actividad tendrá una duración aproximada de entre 40 y 45 minutos.

Tabla 1*Cronograma mensual de las actividades*

| ENERO | FEBRERO | MARZO |
|--|--|--|
| Miércoles 11 “¿Dónde están mis alimentos?” | Miércoles 1 “Alimento sorpresa” | Miércoles 1 “¿Qué toca ahora?” |
| Miércoles 18 “Visita a un huerto” | Miércoles 8 “Ruleta saludable” | Miércoles 8 “Cruzar el río” |
| Miércoles 25 “Huerto escolar” | Miércoles 15 “La letra de los alimentos” | Miércoles 15 “Cada mochuelo a su nido” |
| | Miércoles 22 | Miércoles 22 “Pasapalabra saludable” |
| | Jueves 23 “¿Esto es saludable?” | Miércoles 29 “Pinchitos de fruta” |

Fuente: Elaboración propia.

Leyenda:

Las casillas de color naranja corresponden al primer bloque.

Las casillas de color amarillo corresponden al segundo bloque.

Las casillas de color rosa corresponden al tercer bloque.

La casilla de color verde corresponde al día festivo.

7. Actividades

Para cada sesión el alumnado estará distribuido en grupos o en parejas, la cantidad de componentes dependerá de la actividad a realizar. Además, cada actividad tendrá una duración de 40 - 45 minutos aproximadamente. Por otro lado, el lugar en el que se llevarán a cabo será el aula de 4 años y como espacios exteriores, el patio y el huerto. La profesora actuará de modelo explicando primero la actividad en la asamblea. Se impartirán los contenidos de cada sesión utilizando la técnica del modelado, es decir, primero se darán las instrucciones de cada actividad y luego se realizarán para que a través de la observación del alumnado consigan comprender las indicaciones de lo que se hará. Finalmente, las actividades estarán divididas en tres bloques, por un lado, actividades dirigidas a la

alimentación, por otro, al ejercicio físico, y, por último, dos actividades; una para comprobar si han adquirido los conocimientos y otra como producto final.

- **Bloque 1:** En este primer bloque se realizarán actividades con la finalidad de que el alumnado adquiera nuevos conocimientos sobre la alimentación.

Teniendo en cuenta el Decreto 196/2022, de 13 de octubre, los criterios a seguir serán los siguientes:

3.1. Incorporar de manera progresiva, hábitos saludables, disfrutando de la actividad física e incorporar, de manera progresiva, estrategias y hábitos relacionados con el cuidado del entorno, en actividades cotidianas de alimentación, descanso e higiene, manifestando satisfacción por los beneficios que le aportan, con el fin de adquirir progresivamente actitudes ecosocialmente responsables y de autonomía en las actividades de cuidado personal. (Decreto 196/2022)

Actividad 1

Título y descripción: “¿Dónde están mis alimentos?”

Para iniciar las actividades, se trabajará como primera actividad la pirámide alimenticia. Como el alumnado tiene 4 años, primero se les motivará para que tengan interés en el tema. Para ello, desde primera hora de la mañana se les pondrá dentro del aula una pirámide grande hecha con cartón. Al lado, tendrá un pergamino, en el cual se les explica que la pirámide ha perdido a todos sus alimentos por el centro y que necesita de la ayuda de ellos para encontrarlos. Luego, el alumnado acompañado de la tutora recorrerá el centro en busca de los alimentos perdidos y una vez los encuentren volverán al aula. Para poder colocarlos de forma correcta se les pondrá un vídeo explicativo sencillo.

Objetivos:

- Introducir conceptos sobre la alimentación saludable.
- Motivar al alumnado con una actividad lúdica.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Colocar de manera adecuada los alimentos.
- Averiguar de que conocimientos parte el alumnado.

Materiales:

- Cartulinas.
- Papel de plastificar.
- Folios.
- Bolígrafo.
- Imágenes.

Organización y/o representación gráfica:

El alumnado saldrá del aula en pequeños grupos de trabajo, es decir, según estén sentados en el aula. Además, estarán acompañados de la tutora en todo momento, la cual se encargará de explicarles la actividad y guiarles por el centro. Como en el aula se quedarán alumnos, será la profesora de apoyo la que esté con ellos. Por otro lado, mediante el vídeo explicativo se espera que las alumnas se acerquen más a los conceptos que se pretenden trabajar a lo largo del proyecto y adquieran nuevas palabras o términos.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

La actividad tendrá una duración aproximada de 45 minutos.

Actividad 2

Título y descripción: *“Visita a un huerto”*

Para esta actividad se va a proponer una salida extraescolar fuera del centro. Esta consistirá en que el alumnado se traslade hasta un huerto a los alrededores del colegio donde podrá preguntar contar con la presencia de un profesional. Durante el recorrido por el huerto, los

alumnos podrán saber cómo hacer un huerto, que frutas y verduras se pueden plantar y cuál es el cuidado que tiene que tener. Al finalizar la visita, se le preguntará al alumnado en la asamblea que han aprendido y para comprobar si lo entendieron, harán un dibujo sobre lo que más les ha gustado.

Objetivos:

- Conocer los ciclos de la planta.
- Aprender todo lo necesario para cuidar el huerto.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Preguntas de manera oral.

Materiales:

- Lápiz.
- Folio.
- Crayones.
- Ceras.

Organización y/o representación gráfica:

Para la visita irán los 13 alumnos y 3 profesoras, en este caso, la tutora y dos profesoras de apoyo. El huerto está en los alrededores del centro, por lo tanto, se desplazarán caminando tanto a la ida como a la vuelta. Saldrán desde primera hora de la mañana y para el desayuno ya estarán de nuevo en el colegio. Por último, se les dará un folio donde tendrán que dibujar lo que ellos quieran para que expliquen lo que más les ha gustado.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

La actividad tendrá una duración de 2 horas aproximadamente.

Actividad 3

Título y descripción: *“Huerto escolar”*

Para esta actividad, se contará con la ayuda de la responsable del huerto escolar. Esta persona será la encargada de explicarle al alumnado que funciones se hacen en el huerto. Además, una vez termine de hablar sobre cómo cuidarlo, podrán sembrar y trabajar la tierra. Por último, se les explicará que serán los encargados de cuidar todo lo que planten.

Objetivos:

- Conocer de dónde vienen los alimentos saludables.
- Aprender a utilizar los materiales del huerto.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Feedback grupal.

Materiales:

- Semillas.
- Tierra.
- Rastrillo.
- Pala.
- Regadera.
- Guantes.

Organización y/o representación gráfica:

El alumnado se desplazará desde el aula hacia la zona del huerto. Allí les estará esperando la responsable del huerto y les pedirá que se sienten en los bancos de fuera. Para comenzar, les

dará las indicaciones sobre cómo trabajar el huerto y cuidarlo. Luego, en pequeños grupos de tres irán pasando al huerto. Cada grupo tendrá una función, unos plantarán, otros regarán y otros limpiarán lo que sobre. Los materiales se repartirán conforme vayan entrando al huerto y al salir se les quitarán. Por último, los alumnos que queden fuera esperando, estarán acompañados por la tutora.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

La actividad tendrá una duración de 45 minutos aproximadamente.

Actividad 4

Título y descripción: “*Alimento sorpresa*”

En una bolsa se meterán diferentes frutas y verduras. El alumnado mientras tiene los ojos cerrados o tapados con un pañuelo tendrá que meter la mano dentro de la bolsa y sacar uno de los alimentos. A continuación, deberá utilizar los sentidos para adivinar qué fruta o verdura es.

Objetivos:

- Probar diferentes alimentos que el alumnado no consume en su día a día.
- Adivinar a través de los sentidos qué fruta o verdura es.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Comprobar si a través de los sentidos son capaces de adivinar los alimentos.

Materiales:

- Bolsa.
- Pañuelo.
- Mesa.

- Zanahoria.
- Manzana.
- Pepino.
- Plátano.
- Tomate cherry.
- Pera.
- Lechuga.

Organización y/o representación gráfica:

La tutora será la encargada de colocar la caja con los alimentos encima de una mesa en la zona de la asamblea. Luego, irá pidiendo a los alumnos que salgan de uno en uno y les pondrá un pañuelo en los ojos para que no puedan saber qué alimento es. El alumnado será quien meta la mano en la caja y seleccione el alimento que quiere probar y adivinar. Primero, tocarán el alimento para saber qué forma tiene, luego, lo olerán para comprobar si reconocen el olor, a continuación, lo probarán y, por último, se quitarán el pañuelo para ver si han adivinado.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

La duración de la actividad será de unos 45 minutos aproximadamente, lo ideal es que todos prueben al menos una vez. En caso de que sobre tiempo podrá hacerse una segunda ronda.

Actividad 5

Título y descripción: *“Ruleta saludable”*

Para llevar a cabo esta actividad, se le pedirá a las familias del alumnado que lleven una fruta o una verdura al centro. Luego, se pelarán y cortarán ambos alimentos y se colocará en platos de plástico. Para llevar a cabo la sesión, se les explicará a los alumnos y alumnas que tendrán

que hacer girar la ruleta con imágenes de los distintos alimentos e ir probando lo que le toque a cada uno.

Objetivos:

- Ingerir por parte del alumnado diferentes frutas y verduras.
- Trabajar de forma cooperativa con las familias.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.

Materiales:

- Frutas.
- Verduras.
- Ruleta.
- Velcro.
- Impresora.
- Folios.
- Papel de plastificar.
- Platos plásticos.
- Cuchillo.

Organización y/o representación gráfica:

La tutora colocará la ruleta en la zona de la asamblea. Ahí cada alumno tendrá que hacerla girar hasta que pare en una fruta o verdura. A continuación, cuando pare la ruleta y vean el alimento que les toca deberán cogerlo del plato y probarlo. Es recomendable que intenten probar los alimentos aunque de primeras no llame su atención, ya que puede gustarles.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

Tendrá una duración de 40 minutos, la actividad se repetirá varias veces así el alumnado podrá hacer tres rondas cada uno/a.

Actividad 6**Título y descripción:** *“La letra de los alimentos”*

Para iniciar, se comenzará explicando la actividad un día antes, así entre todos podrán decir alimentos saludables con la letra elegida, que en este caso será la P. Una vez se tenga una variedad de alimentos con dicha letra, entre todos se pondrán de acuerdo para no coincidir y traer frutas y verduras diferentes. Al día siguiente cada alumno llevará el alimento que le haya tocado y lo comerán en la hora del desayuno.

Objetivos:

- Probar la mayor cantidad de alimentos con una letra.
- Buscar entre todos/as variedad de alimentos saludables.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Capacidad para llegar a acuerdos entre todo el alumnado.
- Observación.

Materiales:

- Plátano.
- Pera.
- Papaya.
- Pasta.
- Piña.

- Pan.
- Platos plásticos.
- Servilletas.

Organización y/o representación gráfica:

En caso de que el alumnado no se ponga de acuerdo a la hora de elegir que alimento trae cada uno, será la tutora la que decida o lo haga en forma de sorteo. Una vez decidido, se les mandará a las familias una circular explicándoles que deben traer y también se apuntará en las agendas de cada uno. Por último, como la actividad se realizará a la hora del desayuno, a primera hora de la mañana, todos sacarán los alimentos de la mochila y se los entregarán a la tutora para que sea ella quien los coloque. Una vez se empiecen a repartir todo el alumnado estará sentado en su mesa.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

La actividad tendrá una duración de 40 minutos aproximadamente.

Actividad 7

Título y descripción: “*¿Esto es saludable?*”

La actividad consistirá en saber clasificar que alimentos son saludables y cuales no lo son. Para ello, en un sobre se tendrán recortados varios alimentos sacados de revistas. El alumnado tendrá que poner todos sobre su mesa de trabajo y seleccionar seis alimentos saludables. Una vez tengan elegidas las imágenes tendrán que pegarlas en un folio.

Objetivos:

- Saber clasificar alimentos saludables y no saludables.
- Mejorar la motricidad fina.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.

- Comprobar que el alumnado reconoce cada alimento y sabe clasificarlo.

Materiales:

- Revistas.
- Pegamento.
- Folios.
- Sobres.

Organización y/o representación gráfica:

Para poder comprobar que lo hacen de forma correcta y por si tienen alguna dificultad, todos los alumnas y alumnos estarán sentados en sus mesas de trabajo y lo irán haciendo por grupos, es decir, primero un equipo y luego otro. Además, será la tutora la encargada de poner las imágenes del sobre encima de las mesas.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

La actividad tendrá una duración de 40 minutos aproximadamente.

- **Bloque 2:** En este bloque las actividades tienen como objetivo fomentar el ejercicio físico a través de juegos donde el alumnado estará en constante movimiento.

Teniendo en cuenta el Decreto 196/2022, de 13 de octubre, los criterios a seguir serán los siguientes:

1.1. Iniciarse en el descubrimiento de su cuerpo y en el reconocimiento de la propia imagen, así como en la identificación de las características personales básicas y de las diferencias respecto a otras personas, y avanzar, de manera paulatina, en el control del movimiento y la postura del cuerpo, a partir de interacciones lúdicas, tanto espontáneas como sugeridas, con el medio y con otras personas, explorando sus posibilidades motoras, sensoriales y perceptivas, con la finalidad de reconocerse como persona diferenciada de las demás y formarse una autoimagen positiva, de vivir

con placer la actividad sensomotriz y de adquirir mayor autonomía en sus desplazamientos. (Decreto 196/2022)

3.1. Incorporar de manera progresiva, hábitos saludables, disfrutando de la actividad física e incorporar, de manera progresiva, estrategias y hábitos relacionados con el cuidado del entorno, en actividades cotidianas de alimentación, descanso e higiene, manifestando satisfacción por los beneficios que le aportan, con el fin de adquirir progresivamente actitudes ecosocialmente responsables y de autonomía en las actividades de cuidado personal. (Decreto 196/2022)

Actividad 8

Título y descripción: “¿Qué toca ahora?”

Para esta actividad, utilizaremos diferentes aros de colores que colocaremos por todo el suelo del aula. Así mismo, cada aro tendrá una indicación distinta, por ejemplo, el aro rojo tendrá una mano dibujada en su interior, el aro azul la huella de dos pies por fuera, el aro amarillo tendrá un pie en su interior y el aro violeta tiene dos manos por fuera, una a cada lado. Seguirán las indicaciones de la maestra, que les dará las órdenes que deben seguir y una vez lleguen al aro deberán situar la parte del cuerpo que se muestre en él. Las indicaciones serán las siguientes:

- “¡Todos al aro rojo!”.
- “¡Todos al aro azul!”
- “¡Todos al aro violeta!”
- “¡Todos al aro amarillo!”

Objetivos:

- Trabajar el cuerpo y su movimiento.
- Favorecer la flexibilidad y agilidad.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Capacidad rápida de reacción ante las distintas indicaciones.
- Control del movimiento.

Materiales:

- Aros.
- Folio de colores.
- Rotuladores.

Organización y/o representación gráfica:

Todo el alumnado irá junto a la tutora hacia la zona del patio. Una vez allí, se colocarán los aros y se les explicará como hay que hacer la actividad. Para llevarla a cabo, todos los alumnos estarán distribuidos por el patio y tendrán que estar atentos porque una vez la tutora de la indicación deberán ir corriendo hacia un aro y poner la parte del cuerpo que este indique.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

La actividad tendrá una duración de 40 minutos aproximadamente ya que se repetirá en varias ocasiones.

Actividad 9**Título y descripción:** *“Cruzar el río”*

Para esta actividad 2 o 3 niños deberán colocarse en el medio del patio, mientras que el resto de compañeros estarán en un lado. Cuando la maestra les indique qué deben saltar el río los alumnos tendrán que intentar cruzar hacia el otro extremo sin ser pillados por los niños que se encuentren en el medio.

Objetivos:

- Experimentar movimientos a través del cuerpo.
- Mejorar la motricidad gruesa.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Rapidez del alumnado en los movimientos.

Materiales:

No se necesitan materiales.

Organización y/o representación gráfica:

Todo el grupo se dirigirá junto a la tutora hacia la zona del patio. Una vez allí, los alumnos tendrán que colocarse en un extremo del patio, menos 2 - 3 personas deberán quedarse en el medio para quedársela. Las alumnas que se encuentren en el medio tienen que correr por la línea para alcanzar a algún compañero cuando pase de un lado a otro. Poco a poco se irá formando como una muralla de alumnos. En caso de que ninguno se ofrezca para quedársela al principio, será la tutora quien elija.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

El tiempo aproximado de esta actividad será de 40 minutos ya que se repetirá varias veces.

Actividad 10**Título y descripción:** *“Cada mochuelo a su nido”*

Para esta actividad distribuimos por el espacio diferentes aros. Se pondrá la canción “El baile del gorila” y una vez se pare la maestra dirá “cada mochuelo a su nido” y los alumnos tendrán que desplazarse hasta el aro más cercano. Además, la maestra les indicará cómo deben ir hasta él. Por ejemplo, en parejas, en tríos, con los pies juntos hacia delante, a la pata coja, con las piernas muy separadas y como una rana.

Canción utilizada: <https://www.youtube.com/watch?v=d80h0xmEjbl>

Objetivos:

- Coordinar y controlar los movimientos.
- Fomentar hábitos saludables a través del juego.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Coordinación del alumnado en los movimientos.

Materiales:

- Altavoz.
- Móvil (para la música).
- Aros.

Organización y/o representación gráfica:

Todo el grupo se desplazará hacia la zona del patio con la tutora. Cuando lleguen, tendrán que distribuirse por todo el espacio y escuchar las indicaciones que va a darles. Asimismo, se pueden mover libremente por el espacio, pero una vez se de la indicación, tienen que buscar al número de compañeros necesario, es decir, si la maestra dice “cada mochuelo a su nido” en parejas, tendrán que buscar a una compañera y dirigirse al aro con ella.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

El tipo aproximado de la actividad será de 30 minutos. Se repetirá el juego en varias ocasiones.

- **Bloque 3:** Esta actividad nos servirá para comprobar los conocimientos que han adquirido a lo largo del proyecto.

Teniendo en cuenta el Decreto 196/2022, de 13 de octubre, los criterios a seguir serán los siguientes:

3.1. Incorporar de manera progresiva, hábitos saludables, disfrutando de la actividad física e incorporar, de manera progresiva, estrategias y hábitos relacionados con el cuidado del entorno, en actividades cotidianas de alimentación, descanso e higiene, manifestando satisfacción por los beneficios que le aportan, con el fin de adquirir progresivamente actitudes ecosocialmente responsables y de autonomía en las actividades de cuidado personal. (Decreto 196/2022)

Actividad 11

Título y descripción: *“Pasapalabra saludable”*

Para esta actividad se prepararán diferentes tarjetas con definiciones de palabras que tengan que ver con los hábitos saludables que se hayan trabajado dentro del aula. Algunas de las letras se excluirán ya que pueden ser complicadas para los alumnos y alumnas. El rosco estará formado por distintos círculos de goma espuma que se irán colocando de color verde o rojo conforme el alumnado vaya contestando. En caso de adivinar, como motivación se les pegará un gomets en la mano.

Objetivos:

- Conocer distintos conceptos de alimentación saludable.
- Saber más sobre alimentación y deporte.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Comprobar si los alumnos han adquirido los nuevos conocimientos.

Materiales:

- Aro.

- Goma espuma.
- Permanente negro.
- Folio.
- Bolígrafo.
- Cinta adhesiva.
- Gomets.

Organización y/o representación gráfica:

La tutora colocará en la zona de la pizarra el rosco de pasapalabra tapado. Una vez explique en que va a consistir la actividad, lo descubrirá y comenzarán. Para llevarla a cabo, todo el alumnado tendrá que estar sentado en su mesa de trabajo y sólo podrá salir a la pizarra el alumno que vaya a contestar a la pregunta. En caso de que alguno falle, pasará el turno al siguiente, lo que no quiere decir que no pueda seguir participando en otra ronda. Por último, la tutora será la encargada de mover la goma espuma al color correspondiente después de cada respuesta.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

El tiempo aproximado de esta actividad será de 40 minutos. En caso de que se falle alguna letra, se hará una segunda ronda para que puedan acertarla.

Actividad 12

Título y descripción: *“Pinchitos de fruta”*

Para terminar con las actividades, el alumnado tendrá que elaborar unos pinchitos de fruta, una receta saludable pero sencilla. La tutora se encargará de picar todas las frutas en distintos platos plásticos, una vez estén, de uno en uno tendrán que ir cogiendo trozos de fruta y colocándolos en el pincho para luego comérselos.

Objetivos:

- Elaborar entre todos los alumnos y alumnas una receta saludable.
- Aumentar el consumo de frutas en el desayuno dentro del aula.

Productos/instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Realización del producto final por parte del alumnado.

Materiales:

- Platos plásticos.
- Fruta variada.
- Cuchillo.
- Servilletas.
- Pinchos.

Organización y/o representación gráfica:

La tutora ya tendrá toda la fruta picada antes de dar comienzo la actividad. Por otro lado, le pedirá a todo el alumnado que este sentado con su plato en la asamblea esperando. Como pueden hacerse daño con los pinchos, no será hasta que salgan a elegir que fruta quieren poner que se les deje tenerlo en su plato. Asimismo, desde que lo rellenen de fruta se dirigirán hacia su mesa, lo dejarán encima sin tocarlo y volverán a la asamblea. Cuando sea el momento de comer y los alumnos vayan terminando, deberán tirar el pincho a la basura, sin quedárselo para evitar que se hagan daño.

Tiempo aproximado o número de repeticiones:

La actividad tendrá una duración de 40 minutos aproximadamente.

8. Agentes que intervendrán

- Tutora 4 años.
- Familia del alumnado.
- Director del centro.
- Jefa de estudios del centro.
- Experto/a huerto (centro escolar)

9. Recursos materiales y financieros

En la siguiente tabla se presentan tanto los recursos materiales como los financieros. Algunos datos están en 0 € debido a que son recursos que se pueden obtener del centro educativo por lo que no tiene ningún coste.

Tabla 2

Presupuesto de los materiales utilizados en cada actividad

| SESIONES | RECURSOS MATERIALES | RECURSOS FINANCIEROS |
|--|-------------------------|----------------------|
| ACTIVIDAD 1 “¿Dónde están mis alimentos?” | - Cartulinas. | 1'50 € |
| | - Papel de plastificar. | 2'25 € |
| | - Folios. | 0 € |
| | - Bolígrafo. | 0 € |
| | - Imágenes. | 1 € |
| ACTIVIDAD 2 “Visita a un huerto” | - Lápiz. | 0 € |
| | - Folio. | 0 € |
| | - Crayones. | 0 € |
| | - Ceras. | 0 € |

| SESIONES | RECURSOS MATERIALES | RECURSOS FINANCIEROS |
|--|--|--|
| ACTIVIDAD 3 “Huerto escolar” | <ul style="list-style-type: none"> - Semillas. - Tierra. - Rastrillo. - Pala. - Regadera. - Guantes. | <ul style="list-style-type: none"> 10 € 6’50 € 10’50 € 5’79 € 12 € 4’80 € |
| ACTIVIDAD 4 “Alimento sorpresa” | <ul style="list-style-type: none"> - Bolsa. - Pañuelo. - Mesa. - Zanahoria. - Manzana. - Pepino. - Plátano. - Tomate cherry. - Pera. - Lechuga. | <ul style="list-style-type: none"> 0’50 € 0 € 0 € 0’99 € 0’65 € 0’75 € 0’60 € 1’50 € 0’65 € 0’33 € |
| ACTIVIDAD 5 “Ruleta saludable” | <ul style="list-style-type: none"> - Frutas. - Verduras. - Ruleta. - Velcro. - Impresora. - Folios. - Papel de plastificar. - Platos plásticos. - Cuchillo. | <ul style="list-style-type: none"> 3 € 3 € 5 € 2’35 € 0 € 0 € 2’50 € 2 € 0 € |
| ACTIVIDAD 6 “La letra de los alimentos” | <ul style="list-style-type: none"> - Plátano. - Pera. - Papaya. - Pasta. - Piña. - Pan. - Platos plásticos. - Servilletas. | <ul style="list-style-type: none"> 0’60 € 0’65 € 0’80 € 0’90 € 1’50 € 0’55 € 2 € 2 € |
| ACTIVIDAD 7 “¿Esto es saludable?” | <ul style="list-style-type: none"> - Revistas. - Pegamento. - Folios. - Sobres. | <ul style="list-style-type: none"> 3’25 € 0 € 0 € 2 € |
| ACTIVIDAD 8 “¿Qué toca ahora?” | <ul style="list-style-type: none"> - Aros. - Folios de colores. - Rotuladores. | <ul style="list-style-type: none"> 0 € 0 € 0 € |

| SESIONES | RECURSOS MATERIALES | RECURSOS FINANCIEROS |
|---|---|---|
| ACTIVIDAD 9 “Cruzar el río” | No se necesitan materiales. | 0 € |
| ACTIVIDAD 10 “Cada mochuelo a su nido” | - Altavoz. - Móvil. - Aros. | 0 € 0 € 0 € |
| ACTIVIDAD 11 “Pasapalabra saludable” | - Aro. - Goma espuma. - Permanente negro. - Folio. - Bolígrafo. - Cinta adhesiva. - Gomets. | 0 € 2'50 € 0 € 0 € 0 € 0 € 2'25 € |
| ACTIVIDAD 12 “Pinchitos de fruta” | - Platos plásticos. - Fruta variada. - Cuchillo. - Servilletas. - Pinchos. | 2 € 3 € 0 € 2 € 1'50 € |
| | TOTAL | 106'56 |

Fuente: Elaboración propia.

10. Recursos didácticos/educativos

- Recursos gráficos.

- Imágenes frutas y verduras.

- Vídeos.

- Recursos auditivos.

- Música.

- Recursos manipulativos:

- Caja sensorial.
- Tierra para sembrar.
- Rosco pasapalabra.
- Huerto escolar.

11. Recursos humanos

- Tutora de 4 años.
- Familia del alumnado.
- Alumnado de 4 años.
- Tutora de 3 años (apoyo en el aula).

12. Temporización/secuenciación

El proyecto tendrá un total de 12 actividades programadas para llevarse a cabo a lo largo del segundo trimestre que corresponde a los meses de enero, febrero y marzo. Para el inicio de las sesiones se tendrá en cuenta lo que el alumnado sabe acerca de los hábitos saludables y a partir de ahí se trabajarán los nuevos conocimientos, para ello se hará una rúbrica de evaluación inicial. Durante las 11 sesiones, el alumnado va a adquirir rutinas de hábitos saludables, ya sea en forma de alimentación como de ejercicio físico. Por otro lado, se contará con la presencia de expertos que podrán aportarles más información e incluso realizar alguna actividad. Por otro lado, mencionar que el espacio dedicado al huerto realmente no tiene tierra preparada para ello, en su lugar tienen varias macetas en las cuales se han plantado verduras. Asimismo, con el huerto se pretende conseguir frutas y verduras que puedan consumirse dentro del centro para el desayuno. Finalmente, la duración de cada sesión será de 40 - 45, tiempo en el cual tendrá que explicarse la actividad, llevarse a cabo y finalizarla. El tiempo podría aumentar en caso de que hubiese algún inconveniente.

13. Seguimiento de las actuaciones

Tabla 3

Evaluación inicial

| | EXCELENTE | ADECUADO | POCO ADECUADO |
|---|--|---|---|
| ¿Cuántas frutas conoce? | Conoce más de diez frutas. | Conoce menos de diez frutas. | Conoce menos de cinco frutas. |
| ¿Cuántas verduras conoce? | Conoce más de diez verduras. | Conoce menos de diez verduras. | Conoce menos de cinco verduras. |
| Hábitos saludables | Consume desayuno saludable todos los días en el colegio. | Consume desayuno saludable menos de cinco días a la semana en el colegio. | Consume desayuno saludable menos de dos días en el colegio. |
| Actividad física | Realiza actividad física todos los días de la semana. | Realiza actividad física más de cinco días a la semana. | Realiza actividad física menos de cinco días a la semana. |
| Se interesa por conocer más sobre el tema | Hace muchas preguntas sobre el tema (8-10) | Hace algunas preguntas sobre el tema (5-8) | No hace muchas preguntas sobre el tema (1-5) |

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4

Evaluación de proceso

| | EXCELENTE | ADECUADO | POCO ADECUADO |
|---|---|---|---|
| Dificultad para reconocer las frutas | Reconoce más de diez frutas. | Reconoce entre cinco y diez frutas. | Reconoce menos de cinco frutas. |
| Dificultad para reconocer las verduras | Reconoce más de diez verduras. | Reconoce entre cinco y diez verduras. | Reconoce menos de cinco frutas. |
| Comprensión de las actividades | Comprende todas las actividades. | Comprende algunas actividades. | No comprende ninguna de las actividades. |
| Participación activa en las actividades | Participa en todas las actividades. | Participa en algunas actividades. | No participa en ninguna de las actividades. |
| Utiliza de forma correcta los materiales del huerto | Hace uso de los materiales de forma correcta. | En ocasiones no utiliza los materiales de forma correcta. | Utiliza los materiales de forma incorrecta. |

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5

Evaluación final

| | EXCELENTE | ADECUADO | POCO ADECUADO |
|---|---|--|--|
| Conoce hábitos de alimentación saludable | Conoce gran cantidad de hábitos saludables (100-70%) | Conoce algunos hábitos de alimentación saludable (70-20%) | No conoce hábitos de alimentación saludable (20-0%) |
| Nuevos conocimientos | El alumnado ha adquirido todos los conocimientos sobre hábitos saludables (100-70%) | El alumnado ha adquirido la mayoría de los conocimientos sobre hábitos saludables (70-20%) | El alumnado no ha adquirido conocimientos sobre hábitos saludables (20-0%) |
| Realiza preguntas a lo largo del proyecto | Realiza varias preguntas (más de seis) | Realiza pocas preguntas (menos de seis) | No realiza ninguna pregunta. |
| Desayunos saludables | Llevan alimentos saludables de 3/5 días. | Llevan alimentos saludables de 2/3 días. | No llevan alimentos saludables de 0/1 días. |
| Prueba alimentos diferentes | Prueba todos los alimentos de las actividades. | Prueba algunos de los alimentos de las actividades. | No prueba ningún alimento de las actividades. |

Fuente: Elaboración propia.

14. Propuesta de evaluación del proyecto

Tabla 6

Rúbrica con indicadores para la evaluación del proyecto

| CRITERIOS | EXCELENTE | BIEN | ADECUADO | POCO ADECUADO |
|---|---|---|---|--|
| Interés en las actividades | Se interesa y participa en todas (10-12) las actividades que se llevan a cabo en el aula. | Se interesa por la mayoría (9-6) de las actividades y participa en todas con ganas. | Muestra interés por algunas (5-4) actividades pero por otras se siente poco interesado y las realiza sin ganas. | No muestra interés por ninguna (3-0) actividad e incluso se niega a realizarlas. |
| Se implica aportando frutas o verduras | Trae frutas o verduras en tres actividades. | Trae frutas o verduras en dos actividades. | Trae frutas o verduras en una actividad. | No trae frutas o verduras en ninguna actividad. |

| CRITERIOS | EXCELENTE | BIEN | ADECUADO | POCO ADECUADO |
|------------------------------|---|---|---|--|
| Asistencia | El alumnado ha asistido a las 12 y 9 sesiones propuestas. | El alumnado ha asistido entre 8 y 5 de las sesiones propuestas. | El alumnado ha asistido entre 4 y 1 de las sesiones propuestas. | El alumnado no ha asistido a ninguna de las sesiones propuestas. |
| Objetivos conseguidos | Se han conseguido los tres objetivos del proyecto. | Se han conseguido dos de los objetivos del proyecto. | Se ha conseguido uno de los objetivos del proyecto. | No se ha conseguido ningún objetivo del proyecto. |

Fuente: Elaboración propia.

15. Instrumentos de recogida de información

Tabla 7

Instrumentos utilizados para la recogida de información

| Agentes de la evaluación | Instrumentos | Feedback- Feedforward | Técnicas |
|---|-----------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Evaluación docente | <input type="checkbox"/> Rúbricas | <input type="checkbox"/> Escrito <input type="checkbox"/> Oral <input type="checkbox"/> Grupal | <input type="checkbox"/> Observación sistemática |

Fuente: Elaboración propia.

16. Reflexión sobre el desarrollo de competencias adquiridas a lo largo del grado y completadas con el desarrollo del proyecto.

Durante nuestra formación académica hemos abordado el trabajar los hábitos saludables desde edades tempranas. Además, en el currículum de Canarias de Educación Infantil se dedican varios puntos a la alimentación y ejercicio físico. Mientras hacía las prácticas del grado, llamó mucho mi atención la importancia que se le daba a la alimentación en el centro donde las realicé durante cinco meses, algo totalmente contrario a lo que observé en el centro donde hice las prácticas de mención. Esto me llevó a preguntarme por qué no se trabajaba

este aspecto en todos los centros educativos dada la importancia que tiene prevenir desde la infancia esta enfermedad. Aunque en el centro una vez a la semana se repartiese fruta, gran parte del alumnado no hacía ni por probarla. Además, consumían prácticamente todos los días galletas con chocolate, bizcochón, fritos, mermelada o jugos. El bajo porcentaje de alumnado que llevaba fruta como desayuno no se la terminaba.

Por otro lado, aunque hay proyectos impulsados por la Consejería de Educación o los ayuntamientos de cada municipio, no es suficiente un plan de frutas que consista en repartirlas solo una vez en semana. Considero que deberían hacerse proyectos que difundan lo necesario que es tener hábitos saludables en nuestro día a día, tanto con la alimentación como con el ejercicio físico. Se puede trabajar con el profesorado mediante cursos formativos que sirvan para darles estrategias sobre cómo trabajar dichos hábitos dentro del aula hasta conseguir que el alumnado lo adopte como algo positivo en sus vidas. Asimismo, para trabajar desde la motivación con los alumnos y alumnas, se puede colocar una tabla en el aula con el nombre de cada uno/a, en la cuál podrán apuntarse cada vez que lleven algo saludable como desayuno, al final de la semana, quien más desayunos saludables lleve tendrá una medalla como recompensa.

Por último, quise utilizar la metodología ABP puesto que es una forma de que los alumnos y alumnas trabajen de manera cooperativa, realizando las actividades en conjunto y enriqueciéndose de los conocimientos que tenga cada uno/a. Además, todas las actividades se complementan unas a otras, ya que una vez se llegue al producto final se espera que el alumnado haya adquirido todos los conocimientos planteados al principio del proyecto.

17. Referencias bibliográficas

Areal, A. (2006). *Obesidad infantil*. Padres y maestros. Recuperado de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1777/1523>

Balas, M. y Duque, I. (s.f.). Mamá práctica. Recuperado de: (<https://www.mamapractica.com/post/juegos-y-actividades-para-promover-buenos-habitos-de-alimentacion-en-ninos>)

CantajuegoVEVO. (18, septiembre, 2013). Cantajuego - El baile del gorila. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=d80h0xmEjBI>

Cascales, A y Carrillo, M. (2018). Aprendizaje basado en proyectos en educación infantil: cambio pedagógico y social. *Revista iberoamericana de Educación*, (76), 79-98. Recuperado de: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2861/3831>

Decreto 196/2022, de 13 de octubre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias. BOC N° 212 de 26 de octubre de 2022 - 3215. Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2022/212/index.html>

Dirección General de Salud Pública. (2022). Estudio Aladino Canarias 2019. Recuperado de: <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocumento=047ca401-29fd-11e5-bfb0-bdcd7104fbae&idCarpeta=0428f5bb-8968-11dd-b7e9-158e12a49309>

Kilpatrick, W. H. (1929): The Project Method: The Use of the Purposeful Act in the Educative Process. Recuperado de: <https://archive.org/details/projectmethodus00kilpgoog/page/n6/mode/2up>

García et al. (2022). *Aprendizaje basado en proyectos*. Cuadernos de pedagogía ignaciana universitaria. Recuperado de: <https://drive.google.com/file/d/1e8TY7LmJnLnLA7MRIUZiU4lPjhLsT5k/view>

Martín, M. (2023, febrero 22). Canarias es la segunda comunidad con mayores tasas de obesidad infantil. *Periodismo ull*. Recuperado de: <https://periodismo.ull.es/canarias-es-la-segunda-comunidad-con-mayores-tasas-de-obesidad-infantil/>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2012, febrero). Establecimiento de áreas de acción prioritarias para la prevención de la OBESIDAD INFANTIL. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250750/9789243503271-spa.pdf;sequence=1>