

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
INFANTIL

**PROYECTO DE INNOVACIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y
EJERCICIO FÍSICO**

ITAHISA PADRÓN ÁLVAREZ

TUTOR: HERIBERTO JIMENEZ BETANCORT

CURSO ACADÉMICO: 2017/2018

SEPTIEMBRE 2018

Resumen

Con este Trabajo de Fin de Grado quiero tratar el tema de la obesidad infantil desde la etapa infantil, ya que es cuando mejor se le pueden inculcar unos hábitos de vida saludables, de este modo en la vida adulta podrán mejorar todos los hábitos que ya han adquirido anteriormente, y no sufrirán problemas de salud. Además es importante nombrar que todos estos problemas de salud se pueden prevenir desde la infancia con una buena alimentación y motivando a los más pequeños de la casa a que realicen ejercicio físico a diario.

A pesar de que este trabajo no se ha podido aplicar en el aula por motivos de tiempo, ya que mi periodo de prácticas ya había terminado con anterioridad, quiero nombrar que me hubiera encantado ponerlo en práctica, y comprobar si los objetivos marcados en este trabajo se pueden conseguir. Aunque también entiendo que poder llevar este trabajo a la práctica será un poco complicado por el simple hecho de que se tendría que vigilar todas las comidas que los más pequeños de la casa llevan al colegio a desayunar, además de que cada familia tiene sus propias costumbres a la hora de comer en casa.

Es importante nombrar que todos los docentes tienen que ser conscientes de este problema, y deberían de tener unos conocimientos previos para que puedan aplicarlos en el aula, para poder ayudar a todos esos menores que se encuentran en una situación problemática para su salud, además de que también tienen que contar con los familiares de ese alumnado, para que les sea mucho mejor aplicar este tema en sus aulas.

Además hay que resaltar la importancia que hay en adquirir unos hábitos de vida saludables, ya sean alimentarios, como con la realización del ejercicio físico a diario, todo esto se hace con el fin de poder prevenir muchas enfermedades relacionadas con este tema.

Por último, me gustaría mencionar que en la actualidad existen a nivel mundial alrededor de 42 millones de niños con exceso de peso, de los cuales más del 80% viven en países en desarrollo. En cuanto a niños en edad escolar (de 6 a 12 años) es del 18,9% al 36,9%.

Palabras claves: obesidad infantil, etapa infantil, hábitos de vida saludable, buena alimentación, ejercicio físico.

Abstract: With this Final Degree Project I want to address the topic of the child obesity in the childhood education because it is better inculcate healthy habits in this early period. Thus, the

children will be able to improve, in the adult life, the healthy habits that they have acquired in this period, so they will not suffer health problems. In addition, it is important to name that all these health problems can be prevented from the childhood with a good diet and by motivating the little ones to realize daily physical exercise.

Although I could not have applied this project in the classroom due to the time, because my period of teaching practices had already ended previously, I must tell that I wish I had implemented it and verify if the marked aims of this work could be achieved. However, I understand that carrying out this project would have been a little bit complicated due to the fact that all the meals that children bring to the school would have been reviewed. Moreover, every family has its own eating habits in the house.

It is important to name that all the teachers must be conscious of this problem, and they should have got previous knowledge, so they can apply it in the classroom. This way, the teacher can help the children that may have a problematic situation about their health. To be able to help all these minors who are in a problematic situation for their health. In addition, the teachers must consider the role of the family, so it could be easier to apply this matter in the classroom.

In addition, it is necessary to stand out the importance of having healthy habits in diet and daily physical exercise. All of this must be done in order to anticipate many diseases related to this topic.

Finally, I would like to mention that globally at the present exists about 42 million of children with overweight, of which more than 80% lives in developing countries. The percentage of children in school age (from 6 to 12 years) is from 18,9 % to 36,9 %.

Key words: child obesity, children stage, habits of healthy life, good supply, physical exercise.

	<u>Páginas.</u>
Introducción	1
Presentación.	1
Datos de identificación y contextualización.	1
¿Por qué se propone esta innovación?	3
Fundamentación/ marco teórico	4
Definición de obesidad.	4
Objetivos del proyecto.	6
La importancia de la alimentación en los niños y niñas.	6
La importancia de la actividad física en los niños y niñas.	7
Familia como agente de salud	8
Escuelas promotoras de salud.	8
Proyecto de innovación	9
Taller para padres y madres.	23
Discusión y conclusiones	28
Competencias adquiridas.	30
Referencias bibliográficas	32
Anexos	34

Introducción

Presentación

Con el presente Trabajo de Fin de Grado “TFG” quiero tratar el tema de la obesidad infantil, ya que es uno de los mayores problemas de salud pública que genera un elevado gasto sanitario en España, y condiciona uno de los grandes retos a los que se enfrenta nuestra sociedad.

Este tema se va a tratar desde la etapa infantil, que es cuando mejor se puede actuar eficazmente desde una perspectiva de promoción de la salud a partir de fomentar rutinas que incorporen hábitos de vida saludables. En concreto, se planifican intervenciones con el propósito de, por un lado, incorporar como hábitos saludables la actividad física a diaria, ya que la población infantil tiene una vida cada vez más sedentaria, con limitación del ejercicio físico. Y por otro lado, la incorporación de hábitos saludables de alimentación, ya que se observa que desde esta etapa hay un patrón de consumo de alimentos poco saludables. Todo esto constituye una clave importante en la obesidad, donde la publicidad televisiva juega un papel relevante, que debería ser analizado y controlado. Es importante mencionar que mediante una buena corrección de todas las conductas no saludables se puede tratar este tema tan esencial en nuestra sociedad. Además la alimentación y el ejercicio físico están íntimamente relacionados con el sobrepeso, por lo que deberíamos de actuar cuanto antes para poder modificar los estilos de vida y hábitos alimentarios, con el fin de que no llegemos a padecer enfermedades de salud relevantes.

Por último, me gustaría mencionar que todas las actividades que se proponen en este proyecto educativo pretenden involucrar a los niños y niñas de cinco años junto a sus familiares, para que puedan realizarlas juntamente en su ambiente familiar. Además quiero nombrar que tanto los ejercicios físicos, como las actividades de alimentación saludable en los que se centra serán explicados de forma lúdica, interactiva, dinámica y divertida, con el fin de poder conseguir que los niños y niñas tengan más motivación a la hora de realizarlo.

Datos de identificación y contextualización.

El Colegio está ubicado en un barrio residencial, en el municipio de Santa Cruz de Tenerife. Forma parte de una organización de trabajo asociado con concierto educativo en vigor con la administración pública, constituida por un grupo de maestros cuyo ideal es hacer

de la educación de calidad, un derecho que alcance al máximo número de personas, sea cual sea su condición, estatus económico o social. El centro ofrece un servicio educativo desde el segundo ciclo de Educación Infantil hasta la Educación Secundaria, es una escuela de línea 4, aunque en los últimos cursos, tercero y cuarto de Secundaria, forman una línea 5, con una media entre 15 y 20 alumnos en cada aula. El colegio sigue el sistema tradicional de agrupamiento por edades, por lo que cada curso cuenta con alumnos nacidos el mismo año, excepto por algunas aulas en infantil, donde conviven niños de dos y tres años.

Entre sus instalaciones se incluyen un aula NEAE y un aula ENCLAVE, un patio grande con cuatro canchas de baloncesto, una cancha en el patio del edificio de Educación Secundaria, el patio de Educación infantil, una cancha de fútbol, dos gimnasios cerrados y un aula de psicomotricidad, salas de usos múltiples, salón de actos, aulas de informática, biblioteca y salas de lectura.

Una de las características educativas que más ha definido al colegio a lo largo de estos años, es la integración y especialmente la de alumnos invidentes.

Los aspectos que definen las características básicas de la educación de este colegio son:

1. Una educación laica.
2. Un enfoque integrador.
3. El aprendizaje inductivo y deductivo.
4. Una metodología constructiva.
5. La autonomía del trabajo.
6. El profesor como guía y mediador.
7. La participación y cooperación del docente.
8. El alumno como parte activa del proceso de formación.
9. El espíritu deportivo.

Su estilo educativo se basa, más concretamente en: una educación en y para la libertad regida por su carácter laico, sin diferencias sociales, económicas, religiosas, étnicas, ideológicas, etc. En el respeto a las peculiaridades del alumno y ritmos de maduración, en un entorno integrador. Atiende a la consecución de una valoración del rendimiento educativo, no solo basada en la evaluación de los conocimientos, sino que se persigue el desarrollo de todas las capacidades y aptitudes. En la creación de un ambiente de libertad y respeto mutuo que favorezca el aprendizaje. En el desarrollo de la responsabilidad y de la capacidad crítica del alumno. En la revisión crítica y evaluadora de la actividad que demuestra apertura al cambio y a la mejora del servicio de acuerdo con la evolución de la sociedad. Así como en la

transmisión de la importancia de la actividad física, artística y deportiva como aspectos inalienables de la formación intelectual. Todo el programa de actividades extraescolares está pensado para ampliar la formación integral del alumno. Estas actividades se orientan en dos sentidos: el intelectual (ajedrez, informática, estudio dirigido.) y el físico (karate, danza, baloncesto, bádminton, atletismo, voleibol, fútbol...)

La consolidación de las actividades extraescolares pretende colocar al alumnado en un lugar privilegiado dentro de la sociedad canaria, gracias a la participación masiva en todos los eventos de nuestra isla.

Los objetivos que se establece para la educación sus alumnos son: el pluralismo de opciones educativas, el pleno desarrollo de la personalidad, el respeto a los principios democráticos de convivencia y derechos y libertades fundamentales, a través de una formación humana integral desde los primeros años de vida del niño hasta su adolescencia, así como la adquisición de hábitos intelectuales y de trabajo y la capacitación para el ejercicio de actividades profesionales. La enseñanza se identifica con la realidad social de su entorno, mediante el conocimiento de la vida, la naturaleza e historia de Canarias y de todo el Estado Español; y la realización de diversas actividades en conjunto con la comunidad, como diversas campañas solidarias y jornadas de puertas abiertas que se llevan a cabo durante diversas festividades.

¿Por qué se propone esta innovación?

Este proyecto de innovación se propone porque en todos los colegios se debería tratar este tema tan relevante en nuestra sociedad, con el fin de que todos los niños y las niñas puedan conocer este tópico tan serio en nuestra comunidad. Además de adquirir y modificar unos hábitos de vida saludables, ya sea tanto alimentario como con la realización del ejercicio físico a diario. También es importante mencionar que cada día se ve en los medios de comunicación muchas noticias relacionadas con la obesidad infantil, por lo que deberíamos de actuar cuanto antes para poder conseguir tener una vida saludable y no llegar a sufrir enfermedades relacionadas con este problema.

Fundamentación/ marco teórico

Definición de obesidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Obesidad como la *“acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud y que se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal”*

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Las cifras asustan. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellas, al menos 300 millones son obesas. Asimismo, el crecimiento de la obesidad infantil en los países desarrollados es espectacular y preocupante.

Obesidad infantil: Según Santos (2005), *la obesidad infantil es un trastorno nutricional muy frecuente y de prevalencia creciente en España, que repercute en la adaptación social y el desarrollo psicológico del niño.*

El grupo internacional de trabajo en obesidad (IOTF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han definido la obesidad como la epidemia del siglo XXI por las dimensiones adquiridas a lo largo de las últimas décadas, su impacto sobre la morbilidad, la calidad de vida y el gasto sanitario.

La obesidad es un trastorno de origen multifactorial, en la que se relacionan factores genéticos, ambientales y psicológicos. Sin embargo, son los factores ambientales los que más contribuyen a explicar el aumento de la obesidad que se ha producido en los últimos años, ya que los factores genéticos de la población no pueden cambiar tan rápido (Rodríguez-Rodríguez, 2011; Hetherington y Cecil, 2010). El sedentarismo es una de las causas modificables de mayor importancia en la obesidad, considerando el sedentarismo como la ausencia de actividad física.

En el año 2006 el Ministerio de Sanidad y Consumo, junto al Ministerio de Educación, Política Social y Deporte pusieron en marcha el Programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad), este programa se está llevando a cabo con la población escolar entre 6 a 10 años de edad, y entre sus objetivos generales esta sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, inculcar hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica habitual de actividad física entre los

niños, detectar precozmente la obesidad, crear un entorno escolar que favorezca una alimentación equilibrada y diseñar indicadores sencillos y fácilmente evaluables.

Para Azcona, Romero, Bastero y Santamaría (2005), la obesidad tiene una gran repercusión sobre el desarrollo psicológico y la adaptación social del niño y niña, las personas afectadas de obesidad no están bien consideradas en la sociedad, de hecho, en los medios de comunicación, son utilizados para desempeñar un personaje cómico, tropezón y glotón. Los niños y niñas con 7 años de edad ya tienen asimiladas las normas de atracción cultural, y según estas, escogen a sus amistades, principalmente guiados por las características físicas. Tener obesidad les hace ser rechazados, desarrollar baja autoestima y tienen dificultades para hacer nuevas amistades. Todo esto les conduce a aislarse socialmente y a padecer depresión con mucha más frecuencia que los otros niños y niñas de su alrededor, también se convierten en niños menos activos y tienden a refugiarse en la comida, agravando y manteniendo su obesidad.

Para Rossell (2003), la obesidad comienza con un sobrepeso moderado que, bien por falta de atención o por tratamientos inadecuados, propende a evolucionar progresivamente hacia una acumulación de grasa cada vez mayor. Si este proceso no se detiene, la persona puede llegar a almacenar 25, 50 o hasta 100 kg de grasa y se llega a la situación que se denomina obesidad mórbida.

El 30% de los adultos obesos lo eran en la infancia, la obesidad que se inicia en la infancia puede tener peores consecuencias que la obesidad que se inicia en la edad adulta, Aseguinolaza, Callén, Esperanza, Ozcoidi y Alustiza (2001). Reforzando esta idea Bastos, González, Molinero y Salguero (2005), afirmaron que *entre los 5 y 7 años es cuando los niños adquieren mayor número de células adiposas* (Coutinho, 1999a)

M^a Lourdes de Torres Aured y Marina Francés Pinilla sostienen lo siguiente: *“La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, es parte de la cultura alimentaria que una persona adquiere a lo largo de su vida. Es labor de padres y educadores conseguir aportar esos conocimientos a los niños. El papel de los sanitarios de los Centros de Salud es aquí muy importante y su participación imprescindible”* (Torres y Francés, 2007 p.11).

Objetivos del proyecto.

Objetivos generales:

- ❖ Promover hábitos de vida saludable para prevenir la obesidad infantil en el alumnado de cinco años tanto alimentarios como con la realización del ejercicio físico a diario.
- ❖ Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la relación entre ésta y el estado de salud.
- ❖ Concienciar a los familiares de la importancia de incorporar una vida saludable en el ámbito familiar.
- ❖ Crear un entorno escolar que promueva la vida saludable.
- ❖ Promover conductas alimentarias saludables en los niños y niñas y sus familias como la práctica de actividad física a diario.
- ❖ Fomentar en las familias el desarrollo de hábitos alimentarios saludables.

Objetivos específicos:

- ❖ Comprender la importancia de interiorizar a través de las rutinas los diferentes hábitos saludables, ya sea alimentarios como con la realización del ejercicio físico a diario.
- ❖ Fomentar el ejercicio físico en el alumnado de cinco años, mediante la realización de las actividades lúdicas, entretenidas y motivadoras de este proyecto.
- ❖ Generar actitudes positivas hacia la vida saludable.
- ❖ Inculcar en los niños y niñas hábitos y conductas alimentarias saludables que les permita seleccionar alimentos adecuados y proteger su salud a lo largo de toda su vida.
- ❖ Sensibilizar tanto a los niños y niñas como a sus familiares sobre la importancia de una alimentación saludable.
- ❖ Desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje efectivas que permitan contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios saludables en los niños y niñas.
- ❖ Promover el gusto por realizar ejercicio físico como actividades de juego y ocio.

La importancia de la alimentación en los niños y niñas.

Para conseguir una salud satisfactoria necesitamos realizar un proceso de alimentación adecuada. Carrillo Siles (2009) indica: *La salud está influida por variedad de factores, entre los cuales cabe destacar la alimentación, que incide de manera especial en el desarrollo armónico infantil. El consumo ha de ser suficiente, natural y equilibrado, ya que la calidad de vida dependerá en gran medida de los nutrientes que se aporten al organismo mediante la*

alimentación, la cual permite el crecimiento y la realización de las funciones biológicas y psicológicas. (Carrillo, 2009, p.3)

El proceso educativo en etapa escolar está dirigido a la mejora de los hábitos alimenticios con el fin de mejorar la nutrición de los más pequeños de la casa. A través de la obtención de unos buenos hábitos alimenticios se beneficia el cuidado del cuerpo, mediante una mejora en autoestima y bienestar personal, así como la prevención de enfermedades en edades posteriores (Delgado y Tercedor, 2002), tales como obesidad, diabetes (tipo 2), hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cáncer (Casimiro, 2000).

La importancia de la actividad física en los niños y niñas.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como *"todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas"*. En este sentido, cuando se habla de actividad física se debe entender este término de manera amplia, ya que se refiere no sólo a la práctica de deportes, sino también a otras actividades de intensidad variable, como subir escaleras, bailar, cargar las bolsas de las compras y caminar.

El estilo de vida que tenemos hace que estemos demasiado tiempo sentados o acostados delante de una pantalla, por lo que no disfrutamos de todos los beneficios que la actividad física nos ofrece. Los más pequeños de la casa también se ven afectados por este estilo de vida, ya que pasan muchas horas delante de la televisión, o de un ordenador. Estos realizan más actividad física en el colegio, que en su ambiente familiar, aunque no debería de ser así, ya que también deberían de realizarlas junto a sus familiares, ya sea montar en bicicleta, correr, saltar, jugar, patinar, etc. De esta forma se motivan mucho más y llegan a adquirir unos hábitos de vida saludables desde la etapa infantil.

La importancia de practicar actividad física a diario está vinculada con diversos beneficios físicos y psicológicos, además desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades. En particular a niveles psicológicos, la actividad física ayuda a disminuir los niveles de depresión, cansancio, ansiedad, estrés y mejora la autoestima, el estado de ánimo y el autoconcepto.

Familia como agente de salud.

Los estilos de vida saludables vienen definidos en gran medida por la transmisión familiar, la educación recibida, y el ambiente físico y social en que cada persona vive. La familia es “*el primer escenario natural de la vida*”, (López-Barajas, 2013:60)

La familia es el agente principal que juega un papel fundamental en la educación de sus hijos y hijas, por lo tanto debe de transmitir y ayudar a consolidar hábitos de vida saludables desde edades tempranas. Entre estos destaca los hábitos alimentarios, como la realización de actividad física a diaria.

Además los familiares son un referente de todos los comportamientos que desarrollaran sus hijos e hijas en un futuro, por lo que es importante que promuevan unos hábitos y conductas saludables que contribuyan a la prevención de enfermedades relacionadas con la obesidad. De hecho, los niños y niñas copian todos los comportamientos de sus mayores, así por ejemplo, si los adultos realizan actividad física, les están transmitiendo un modelo de vida activa y saludable, en cambio, si no realizan actividad física, esos niños y niñas nunca adquirirán unos hábitos de vida saludables con el fin de que no lleguen a sufrir enfermedades relacionadas con la obesidad.

Como afirma Delgado (2009), editor en la weblog Vitónica: Es fundamental que a lo largo de nuestra vida, y principalmente desde nuestra temprana infancia y adolescencia mantengamos unos buenos hábitos alimenticios. Alimentarnos correctamente desde la más tierna infancia es esencial para crecer de forma sana y ser unas personas totalmente saludables. Esta tarea es un trabajo fundamental de los padres, que son los que deben velar por la alimentación de sus hijos e hijas.

Escuelas promotoras de salud.

Una escuela promotora de salud es aquella que proporciona experiencias coherentes con la salud y reflexiona sobre los factores que influyen en ella.

La Red Canaria de Escuelas Promotoras de Salud (RCEPS) es una comunidad de prácticas y de coordinación intercentros, que posibilita el trabajo conjunto y el intercambio de experiencias. En estos centros se favorece la promoción de la salud y de hábitos saludables de toda la comunidad educativa en su proyecto educativo y actúa contra los determinantes de la salud (alimentación, actividad física, salud emocional, consumos y ambiente).

Un concepto íntimamente relacionado con las escuelas promotoras de salud es la Educación para la salud que es un instrumento para promocionar la salud y que pretende enseñar hábitos saludables durante el periodo de escolarización.

Los programas de Educación para la salud deben diseñar estrategias para que se produzcan realmente cambios en las conductas alimentarias, intentando reconciliar lo apetecible con lo sano (Casimiro, 2000).

Modolo (1979) dice, que la Educación para la Salud es uno de los instrumentos de la promoción de la salud y de la acción preventiva y la conceptúa como *“el instrumento que ayuda al individuo a adquirir un conocimiento científico sobre problemas y comportamientos útiles, para alcanzar el objetivo salud (p.68)”*.

En este sentido, la OMS, en la 36ª Asamblea Mundial de la Salud (1983) define la Educación para la Salud como: *“...esencialmente una acción ejercida sobre los individuos para llevarles a modificar sus comportamientos” o “cualquier combinación de actividades de información y de educación que lleve a una situación en la que la gente sepa cómo alcanzar la salud y busque ayuda cuando lo necesite”*.

Partiendo de entender la educación como un proceso optimizador y de integración, y la salud como bienestar físico, psíquico y social, define Perea (1992) de forma provisional la Educación para la salud como: *“Un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva (p.28)”*.

Proyecto de Innovación

El proyecto educativo que se propone va orientado al alumnado del segundo ciclo de educación infantil, concretamente a aquellos niños y niñas de cinco años, ya que a esta edad se le pueden inculcar unos hábitos de vida saludables y lo pueden entender e incorporar mucho mejor a su vida diaria. Además también hay un taller en el que todos los familiares puedan llevar a cabo las actividades en su ambiente familiar, de este modo conseguiremos que los niños y las niñas no estén siempre sentados delante de un televisor o de un ordenador, sino que se animen a realizar otras actividades más motivadoras y no tan perjudiciales para su salud.

Metodología, propuesta de actuación.

La metodología que se va a llevar a cabo durante la puesta en práctica de este proyecto, será activa y directa, destinada fundamentalmente a trabajar los aspectos socio-afectivos menos desarrollados en el alumnado.

Para ello, diseñaré una serie de actividades que consistirán en juegos que tengan en cuenta los intereses y necesidades del alumnado utilizando todo lo aportado por los niños y niñas de la clase, información aportada por las familias, experiencias, etc. Todo ello para fomentar y enriquecer los conocimientos del alumno.

Se creará un ambiente acogedor, cálido y seguro, donde todos los niños y niñas puedan expresar con libertad sus ideas y conocimientos.

Los agrupamientos para la realización de las actividades se realizarán en función de las características de las mismas, pero intentando trabajar en grupos cooperativos donde fomentemos el trabajo en equipo y la colaboración.

Por último cabe mencionar que en todas las actividades se trabajara la motivación de los niños y niñas como un aspecto fundamental para poder conseguir el éxito de los objetivos planteados en este trabajo.

Actividades.

Actividad 1.

Título: Asamblea inicial.

Participantes: Grupo-clase.

Edad: Cinco años.

Lugar: En la clase ordinaria.

Material: Un libro con hojas encuadernadas.

Tiempo: 10-15 minutos.

Objetivo/s:

- Acercar al alumnado a la curiosidad e investigación.
- Favorecer la escucha activa y la capacidad de atención.
- Fomentar la imaginación.

Desarrollo:

Todos los alumnos se situarán sentados formando un semicírculo en la asamblea y se comenzará realizando las siguientes preguntas:

¿Saben lo que significa tener sobrepeso?

¿Comen comida saludable en casa?

¿Suelen hacer actividad física a menudo?

¿Les gusta la fruta?

¿Cuál es la comida que más les gusta? ¿Y por qué?

¿Cuál es la comida que menos les gusta? ¿Y por qué?

Después de esta pequeña asamblea, la cual le servirá a la maestra para conocer los conocimientos previos de los alumnos, esta les ofrecerá a los niños y niñas un libro con hojas encuadradas. Este libro tiene como objetivo que los alumnos investiguen por su propia cuenta, ya sea con ayuda de su familias, pudiendo escribir, anotar, dibujar, pegar, etc., todo lo que ellos quieran, aportando cualquier tipo de información sobre la obesidad infantil y el ejercicio físico. Es un trabajo libre, por lo que se permite cualquier creación de los pequeños, dando rienda suelta a su imaginación. El libro deberá pasar por las manos de todos los alumnos. Es importante que cuando a un niño o niña le haya tocado llevarse el libro a casa para trabajar, al día siguiente deberá exponer todo lo que hizo a sus compañeros. Esta actividad continuará hasta que el libro haya pasado por todos los alumnos, aunque ya haya finalizado la unidad didáctica.

Actividad 2.

Título: Alimentos locos.

Participantes: Individual.

Edad: Cinco años.

Lugar: En la clase ordinaria.

Material: La pizarra digital y un proyector.

Tiempo: 10-15 minutos.

Objetivo/s:

- Diferenciar los alimentos saludables de los que no.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual.
- Favorecer la escucha activa y la capacidad de atención.
- Desarrollar la competencia digital.
- Conocer la pirámide de alimentos.

Desarrollo:

La maestra diseñará una actividad en la que los niños y niñas tengan que usar la pizarra digital. Esta actividad se basará en que la maestra le proyectara en la pizarra digital el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw> Alimentación sana. La Pirámide Alimentaria

En él se explica las funciones que tiene la pirámide alimentaria, con el fin de que la conozcan y sepan para lo que se utiliza, además, también explican todos los tipos de alimentos que hay que colocar en cada segmento de esta. Cuando acabe este video, la maestra se lo volverá a poner, para que los niños y niñas puedan verlo de nuevo y si tienen dudas que se les aclare, o se las pueda preguntar a la maestra, con el fin de que se la aprendan.

Después la maestra les proyectará distintos alimentos, y le pedirá a cada niño y niña que salgan a la pizarra digital, y que redondeen todos los alimentos saludables, además tienen que explicar el porqué redondearon esos alimentos y no otros.

Para finalizar la actividad, la maestra le proyectará en la parte derecha de la pizarra digital todos los alimentos juntos, y en la parte izquierda pondrá la pirámide de alimentos, donde cada niño y niña tendrá que colocar todos los alimentos en el lugar correspondiente de la pirámide alimentaria.

Actividad 3.

Título: Eco huerto. (Ver anexo 1).

Participantes: Individual.

Edad: Cinco años.

Lugar: En la clase ordinaria.

Material: Vasos de plástico transparentes, algodón, una botella de agua y judías.

Tiempo: 10-15 minutos.

Objetivo/s:

- Elaborar un pequeño huerto.
- Despertar la curiosidad del alumnado.
- Conocer y comprender el proceso de germinación de una planta.
- Desarrollar la motricidad fina.
- Desarrollar una actitud responsable hacia el cuidado de las plantas.

Desarrollo:

La maestra le repartirá a cada niño y niña un vaso de plástico transparente, un trozo de algodón y un puñado de lentejas. Después les pedirá a los niños y niñas que humedezcan el algodón con un poco de agua y la pongan dentro del vaso (tienen que cubrir todo el fondo del vaso), por lo que le pedirá que coloquen y presionen bien el algodón. Después les dirá a los niños y niñas que coloquen las judías encima del algodón de forma que queden bien esparcidas, luego les dirá que coloquen otra capa de algodón humedecida encima de las judías con el fin de tapar las judías, y puedan crecer bien. A continuación, la maestra le escribirá el nombre de cada niño y niña en el vaso de plástico, para que sepan de quién es cada semilla y la pondrá en un lugar donde le pueda dar el sol para que esté en condiciones óptimas de humedad y puedan crecer normalmente. Finalmente cuando ya hayan crecido, la maestra les dejará que se lo lleven a sus casas para enseñárselos a sus familiares.

Actividad 4.

Título: Adivina adivinanza ¿Quién soy?

Participantes: Grupo-clase.

Edad: Cinco años.

Lugar: En la clase ordinaria.

Material: Dibujos fotocopiados de (zanahorias, tomates, cebollas, pimientos, papas y calabazas), lápices de colores, cartulinas de distintos colores, cinta adhesiva y pegamento de barra.

Tiempo: 10-15 minutos.

Objetivo/s:

- Identificar los alimentos que nos proporciona un huerto.
- Identificar los colores de los alimentos del huerto.
- Fomentar el trabajo en equipo.

Desarrollo:

La maestra les pegará en la camisa de cada niño y niña un dibujo de un alimento en blanco y negro, cuando ya tengan el dibujo en la camisa, se tendrán que ponerse de pies y pasear por toda la clase con el dibujo pegado para que los demás compañeros lo puedan ver.

Cuando la maestra de una palmada, se tienen que agrupar todos los que tengan el mismo dibujo y se tienen que sentar en el suelo. Cuando ya estén todos sentados en el suelo, cada grupo se tienen que levantar al mismo tiempo, mientras enseñan su dibujo al

resto de sus compañeros, mientras preguntan “¿Quiénes somos?” El resto de la clase tienen que responderles mediante mímicas si el alimento que tienen pegado es alto, delgado, pequeño, gordo... con el fin de que el grupo puedan averiguar qué son. Así sucesivamente hasta que hayan salido todos los grupos.

A continuación la maestra va enseñando distintas cartulinas de colores y en voz alta va diciendo: “Quién tenga su traje de este color ¡Que se ponga de pie!”. Todos los niños y niñas que tengan el dibujo de ese color, se tienen que poner de pies, y esperar a que la maestra les de la cartulina de ese color a cada niño y niña, y ellos tienen que pegarlas en su alimento. Para finalizar esta actividad, cada grupo de niños y niñas que tengan el mismo dibujo se tienen que poner de pies y explicarle a sus compañeros quiénes son y de qué color son.

Actividad 5.

Título: Las cabezas locas. (Ver anexo 2)

Participantes: Grupo-clase.

Edad: Cinco años.

Lugar: En el aula de psicomotricidad.

Material: Juguetes de alimentos, dos caras hechas de cartulinas (color verde y roja).

Tiempo: 10-15 minutos.

Objetivo/s:

- Despertar la curiosidad.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Favorecer la escucha activa y la capacidad de atención.
- Saber identificar los alimentos saludables de los que no lo son.

Desarrollo:

En el aula habrá dos caras hechas de cartulinas, una será de color verde y estará sonriente, mientras la otra será de color rojo y estará triste, ya que la verde es para los alimentos saludables y la roja es para los alimentos que no son saludables. Estas caras estarán pegadas en la pared de la clase.

Los niños y las niñas tendrán que coger un juguete de comida que estarán dentro de una caja encima de la mesa de la maestra, y deberá colocar el alimento en la cara correspondiente, ya sea si es saludable o no. Por ejemplo, una fruta deberán de colocarla en la cara verde, mientras que un bollo deberán de colocarlo en la roja.

Cada vez que coloquen un alimento en la cara correspondiente, deberán explicar brevemente el por qué, en caso de que no supieran explicarlo, la maestra le ayudará en la explicación.

Actividad 6.

Título: Carrera de obstáculos.

Participantes: Grupo-clase.

Edad: Cinco años.

Lugar: En el patio del colegio.

Material: Diferentes obstáculos del circuito (aros, pelotas, conos, cuerdas de distintos tamaños, bastones, bancos y túneles) y distintos juguetes de alimentos.

Tiempo: 15-20 minutos.

Objetivo/s:

- Desarrollar el equilibrio.
- Respetar las reglas básicas del juego.
- Fomentar el ejercicio físico.
- Crear hábitos saludables.
- Saber distinguir los alimentos saludables de los que no.
- Favorecer la escucha activa y la capacidad de atención.

Desarrollo:

La maestra diseñará un pequeño circuito, cuanto más complejo sea mucho mejor será para poder realizar este juego. Para realizar este juego los niños y las niñas tendrán que pasar por todos los obstáculos (sin saltarse ninguno), también tienen que estar atentos de por donde pasan, ya que la maestra ha escondido distintos alimentos por todo el recorrido. Cuando un niño o niña se encuentre con algún juguete deberá cogerlo y decir si creen que es una comida saludable, o si no lo es, en todo momento tienen que dar sus razones. También cuando cojan la comida, todos los niños y niñas tendrán que decir si a ellos les gusta esa comida, o si por el contrario la odian, y dar sus razones correspondientes.

Actividad 7.

Título: Vuelo de comida (Ver anexo 3)

Participantes: Grupo-clase.

Edad: Cinco años.

Lugar: En el patio del recreo.

Material: Paracaídas, cubos de colores (verde, amarillo y rojo) y distintos juguetes de alimentos.

Tiempo: 10-15 minutos.

Objetivo/s:

- Diferenciar los alimentos que se pueden comer con abundancia de los que no.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Favorecer la escucha activa y la capacidad de atención.

Desarrollo:

La maestra abrirá el paracaídas, y cada uno de los niños y niñas lo cogerán por cada extremo, intentando tener el paracaídas todo abierto. La maestra colocará en tres lados diferentes tres cubos de diferentes colores (verde, amarillo y rojo), el verde es el cubo donde deben estar los alimentos que siempre se pueden comer, en el amarillo deben estar los alimentos que solo se pueden comer entre 2/3 semanas, y en el rojo deben estar los alimentos que no se pueden comer en exceso. La maestra pondrá en el medio del paracaídas un juguete de alimento y mediante el movimiento del paracaídas, los niños y las niñas tendrán que llevar el alimento al cubo correspondiente. Por ejemplo, una fruta tendrán que llevarlo al cubo de color verde, mientras que un bollo tendrán que llevarlo al cubo de color rojo.

Después la maestra les pedirá a los niños y niñas que cojan los alimentos que han depositado en los distintos cubos y los coloquen en la pirámide alimentaria que estará colocada en la pared de la clase, de esta forma observaremos si han entendido la actividad y si aprendieron la función de la pirámide, en caso de que no sepan en donde tienen que ponerlo, la maestra le ayudará. Finalmente la maestra les pedirá a los niños y niñas que expliquen el porqué lo ponen en esa parte de la pirámide y no en otra parte.

Actividad 8.

Título: Carrera de saltos. (Ver Anexo 4)

Participantes: Individual.

Edad: Cinco años.

Lugar: En el patio del recreo.

Material: Diferentes juguetes de alimentos, sacos fabricados en poliéster y de distintos colores (azul, verde y naranja), y una caja grande con distintos alimentos.

Tiempo: 15-20 minutos.

Objetivo/s:

- Saber distinguir los alimentos saludables de los que no.
- Favorecer la escucha activa y la capacidad de atención.
- Fomentar el ejercicio físico.
- Crear hábitos saludables.
- Desarrollar la motricidad y el equilibrio.

Desarrollo:

Esta actividad se realizará de forma individual, y consiste en realizar una carrera de saltos, en las que los niños y niñas deberán meterse dentro de unos sacos fabricados en poliéster y de distintos colores (azul, verde y naranja), e intentar llegar hasta donde se encuentran los distintos juguetes de alimentos, que estarán metidos en una caja grande al final del patio.

Cuando todos los niños y niñas lleguen hasta donde se encuentran todos los alimentos, tienen que elegir todos los que más les gusta comer y de los que no les gusta comer tienen que elegir uno solo, y después tienen que explicar a los demás compañeros el porqué eligieron todos esos alimentos y no otros. Para terminar la actividad, los niños y las niñas tendrán que decir si es un alimento saludable o no, de este modo intentaremos que recapaciten y aprendan a comer saludablemente.

Actividad 9.

Título: Coreografía musical.

Participantes: En pequeños grupos de cinco integrantes.

Edad: Cinco años.

Lugar: En la clase de música.

Material: Distintos instrumentos musicales (maracas, flautas, clarinetes, guitarras, trompetas, pandeteras, cajas chinas, triángulos, baterías y bongos).

Tiempo: 15-20 minutos.

Objetivo/s:

- Favorecer la escucha activa y la capacidad de atención.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual.
- Fomentar la creatividad.
- Adivinar todos los sonidos que han escuchado.
- Crear hábitos saludables.

Desarrollo:

La maestra les pedirá que formen pequeños grupos de cinco, y les dejara que elijan un instrumento musical distinto.

Cuando todos los niños tengan ya un instrumento musical elegido, tendrán que inventarse una coreografía musical, pero con un impedimento, y es que solamente se tienen que oír los instrumentos musicales, ya que no pueden hablar mientras realizan la actividad. La maestra les pedirá que en cada coreografía musical tienen que representar una actividad saludable, ya sea tanto hábitos alimentarios o la realización de actividad física a diario. Esta actividad se realizará con el fin de que todos los grupos tienen que adivinar la coreografía musical que representará cada grupo, sin poder mirar lo que cada grupo realiza, sino oyendo todo lo que haga cada grupo con los instrumentos musicales.

Para poder realizar esta actividad, la clase estará dividida mediante una cortina, que dividirá la clase en dos partes iguales. En un lado estarán todos los niños y niñas con todos los instrumentos musicales que necesitan para poder realizar la actividad, y en la otra parte de la clase estarán sentados todos los demás compañeros que tendrán que adivinar todo lo que están oyendo. Los que están realizando la coreografía musical no podrán dar pistas de lo que están haciendo, ni mucho menos hablar entre ellos.

Cuando cada grupo terminen de realizar su coreografía musical, tendrán que avisar a la maestra, para que sea ésta quien quite la cortina que les cubre, y en ese momento, todos los demás compañeros tendrán que decir que creen que realizaron sus compañeros y porque creen eso y no otra cosa. En caso de que nadie averigüe la coreografía musical que han oído anteriormente, el grupo que la realizó tienen que decir que hicieron, pero esto se tiene que hacer cuando todos los alumnos hayan participado anteriormente, de este modo, los otros grupos no podrán repetir ninguna coreografía musical que ya haya sido realizada.

Actividad 10.

Título: Mural grupal.

Participantes: En pequeños grupos de cinco.

Edad: Cinco años.

Lugar: En la clase ordinaria.

Material: Revistas, periódicos, papel kraft, rotuladores, permanentes, pegamento de barra, tijeras, ceras, creyones y cinta adhesiva.

Tiempo: 15-20 minutos.

Objetivo/s:

- Saber distinguir los alimentos saludables de los que no.
- Favorecer la escucha activa y la capacidad de atención.
- Crear hábitos saludables.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual.

Desarrollo:

La maestra hará pequeños grupos de cinco niños y niñas, y les repartirá distintas revistas, periódicos, tijeras, pegamentos, rotuladores, permanentes, ceras y creyones. Después les pedirá que tienen que ponerse de acuerdo para poder elegir un alimento saludable y otro no saludable, entre todas las revistas y los periódicos que les repartió. Cuando todos los grupos hayan elegido el alimento saludable y no saludable, tienen que avisar a la maestra de que ya lo tienen, y tienen que enseñárselo a sus compañeros y decirles el porqué lo eligieron. Para finalizar la actividad, la maestra elegirá a un niño y niña de cada grupo, para que sea éste el encargado de llevar el dibujo del alimento saludable y no saludable al papel kraft que estará colocado en un lado de la clase, y tendrá que pegarlo en el papel, cuando lo peguen tienen que dar sus razones de por qué eligieron esos alimentos y no otros.

Agentes que intervendrán

En el desarrollo de todas las dinámicas de las actividades de este proyecto, hay que incluir a la maestra a cargo de cada clase, además del alumnado del segundo ciclo de educación infantil de cinco años. También hay que contar con un auxiliar de apoyo, este ayudará a la maestra en el desarrollo de todas las actividades.

Además hay que tener en cuenta que en cuanto sea necesario, también se podrá contar con los familiares de los niños y niñas para que puedan intervenir en el desarrollo de las actividades. En caso de que queramos avisar a los familiares para que participen en las actividades propuestas, esto se realizará una semana antes de la puesta en práctica de las actividades, mediante una carta escrita, en la que tendrán que responder solamente los padres y madres que quieran y puedan asistir (Ver anexo 5). Esta carta no solo es para los padres y madres de los niños y niñas de cinco años, sino que también pueden asistir otros familiares más cercanos al ambiente familiar. Todos los familiares que quieran y puedan asistir estarán siempre informados de todas las actividades que se realizara, para que sean ellos los que elijan la actividad o actividades en las que quieran y puedan participar libremente.

Recursos materiales

En los dos siguientes cuadros, mostraré el precio de los materiales fungibles y no fungibles de las actividades del proyecto:

<u>Materiales fungibles.</u>			
<u>Material.</u>	<u>Precio/unidad.</u>	<u>Cantidad.</u>	<u>Total.</u>
Libro con hojas encuadernadas.	10,00 €	1	10,00 €
Botella de agua.	0,43 €	3	3,43 €
Vasos plásticos transparentes.	0,90 €	2	1.8 €
Paquete de algodón.	1,90 €	1	1,90 €
Paquete de judías.	1,30 €	1	1,30 €
Diferentes dibujos de distintos alimentos.	0,30 €	15	4,5 €
Lápices de colores.	1,24 €	5	6,2 €
Cartulinas.	0,60 €	4	2,4 €
Cinta adhesiva.	1,00 €	4	4,00 €
Pegamentos de barra.	0,75€	4	3,00 €
Revistas.	2,00 €	4	8 €
Periódicos.	1,25 €	6	7,5 €
Rotuladores.	1,24 €	5	6,2 €
Papel kraf.	1,20 € (metro)	3 (metro)	3,6 €
Permanentes.	1,24 €	5	6,2 €
Ceras.	1,24 €	3	3,72 €
Creyones.	1,15 €	4	4,6 €
<u>Total</u>			78,35 €

Materiales no fungibles.

<u>Material.</u>	<u>Precio/unidad.</u>	<u>Cantidad.</u>	<u>Total.</u>
Aros.	1,85 €	12	22,2 €
Pelotas.	1,20 €	12	14,4 €
Conos.	2,00 €	12	24 €
Cuerdas de distintos tamaños.	6,15 €	12	73,8 €
Bastones.	1,65 €	12	19,8 €
Bancos.	1,20 €	4	4,8 €
Túnel.	18,50 €	5	92,5 €
Paracaídas.	12,50 €	1	12,50 €
Cubos de colores.	4,20 €	3	12,6 €
Caja de juguetes de alimentos.	23,00 €	1	23,00 €
Sacos de poliéster y de distintos colores (azul, verde y naranja)	5 €	9	45 €
Tijeras.	1,93 €	7	13,51 €
Total			358,11€

A continuación expondré el salario mensual de los trabajadores que van a llevar a cabo este proyecto:

Salario mensual del personal.

<u>Empleo.</u>	<u>Salario mensual.</u>
Docentes (x 2).	1.230 € c/u.
1 auxiliar.	890 €
Total	2.120 €

Recursos didácticos/educativos.

Además de todos los materiales fungibles y no fungibles que ya explique anteriormente, también necesitaremos los siguientes recursos didácticos y educativos que ya se encuentran en el aula con normalidad:

- ⇒ Un proyector, que estará dentro de un mueble al lado de la mesa de la maestra. Este mueble siempre está cerrado con llave, para que los niños y niñas no lo puedan tocar y estropearlo. La llave solo la tiene la maestra, que será la encargada de poder abrir el mueble para poder usar el proyector en caso de que lo necesite.
- ⇒ Un ordenador, este estará colocado encima de la mesa de la maestra, la cual será la encargada de usarlo en caso de necesitarlo, los niños y niñas no pueden usar este ordenador.
- ⇒ También contaremos con unas Tablet, las cuales son personales, para que todos los niños y las niñas la puedan usar sin tener ningún impedimento. En caso de que necesitaremos usar las Tablet, la maestra les pedirá a los niños y niñas que la traigan a la clase para poder usarla.
- ⇒ Las mesas y sillas del alumnado, que estarán situadas en el centro de la clase y colocadas en forma de cuadrado, es decir cuatro mesas juntas por cada grupo de cuatro niños y niñas.
- ⇒ Una pizarra digital, la cual estará en la pared en medio de la clase, y la podrán usar tanto la maestra como el alumnado.
- ⇒ Los instrumentos musicales, que estarán en la clase de música.

Recursos humanos.

En el siguiente cuadro muestro todos los recursos humanos que participan en este proyecto:

Docentes.	Auxiliar.
Una maestra por cada clase.	Un auxiliar de apoyo.

Temporización/secuenciación.

En cuanto a la organización temporal de este proyecto, éste será desarrollado a lo largo del primer trimestre en el mes de Octubre. Concretamente empezaremos el día 1, y acabaremos el día 22 de dicho mes, realizando sesiones de 45 minutos, tres días por semana, en concreto durante los días: lunes, miércoles y viernes, en los cuales se irán realizando las actividades propuestas. Particularmente, durante la segunda hora de la jornada escolar, es decir, desde las 9:15h hasta las 10:00h. Todos los viernes de cada semana, la maestra elegirá a un niño o niña, para que sea éste el encargado de realizar la asamblea con todos sus

compañeros, además de que tiene que hacerse cargo de cerrar la puerta de la clase cuando nos tengamos que ir a casa.

Seguimiento de las actuaciones.

En primer lugar, la maestra encargada de llevar a cabo la dinámica de todas las actividades tendrá una entrevista personal con todos los familiares de cada niño y niña, para poder conocer todos los datos relevantes sobre la alimentación de sus hijos o hijas, de este modo, se podrá implicar mucho mejor en la realización de este proyecto, ya que conocerá de antemano si hay problemas alimentarios, por ejemplo, posibles alergias a algún alimento en concreto. Además, también se informará sobre la realización del ejercicio físico a diario, con el fin de saber si llevan a cabo una vida saludable en el ambiente familiar.

La evaluación que se propone en este proyecto educativo será la evaluación continua, global, y formativa, en la que la maestra a cargo estará recogiendo información durante todo el proceso educativo. En primer lugar, la maestra le aplicará un cuestionario a todos los niños y niñas para conocer más datos sobre sus estilos de vida saludables, ya sean alimentarios o con la realización del ejercicio físico a diario, ya sean sus gustos, sus preferencias, etc. Con este cuestionario no se pretende evaluar a nadie, sino que se intenta conocer más datos que puedan ayudar a la mejora de actividades futuras y a conseguir establecer un clima de motivación y participación entre el alumnado.

Además de realizarles el cuestionario principal, la maestra les valorará otros aspectos con la que utilizará una lista de control (Ver anexo 6). La lista de control sirve para investigar comportamientos específicos sobre la base de unas características o conductas determinadas, de las que se tendrá que registrar si las presentan o no. También es importante decir que la maestra a cargo tiene que asumir el papel de observadora con el fin de evaluar el nivel de participación, motivación, y colaboración entre todo el alumnado.

Para finalizar, cada niño y niña tienen que autoevaluarse, con el fin de juzgar sus propios logros.

Taller para padres y madres.

Este taller para padres y madres está enfocado a diversos temas de gran interés para ellos y ellas, en los cuales se realizarán actividades, tanto educativas como lúdicas y

entretenidas, éstas podrán ser llevadas a cabo por los adultos en sus vidas diarias con sus hijos e hijas, con el fin de poder inculcarles buenos hábitos alimentarios y saludables.

Además en todo momento, el rol de los padres y madres en la incorporación de hábitos saludables es fundamental, ya que no solo enseñan con el ejemplo, sino que también pueden orientar qué y cómo comen sus hijos o hijas en casa.

Objetivos del taller.

Objetivos generales:

- ❖ Adquirir hábitos de vida saludables mediante una alimentación saludable y equilibrada tanto los menores y sus familias.
- ❖ Combatir el uso de la televisión y del videojuego.
- ❖ Inculcar una vida saludable mediante la realización del ejercicio físico a diario.
- ❖ Inculcar buenos hábitos alimentarios y saludables.

Objetivos específicos:

- ❖ Adquirir unos hábitos de vida saludables mediante la realización del ejercicio físico a diario.
- ❖ Incorporar unos hábitos de vida saludable mediante el taller de alimentación saludable.
- ❖ Combatir el sedentarismo mediante la realización del ejercicio físico.

Desarrollo del taller.

Las actividades que se proponen en este taller están diseñadas para que se puedan realizar tanto en el ambiente familiar, como en la calle sin tener ninguna dificultad. Además también están divididas en dos bloques: el primer bloque es donde hay actividades dirigidas para poder combatir el uso de la televisión y el videojuego, y en el segundo bloque hay actividades dirigidas a conseguir una alimentación sana y equilibrada.

☆ Propuesta de actividades para combatir el uso de la televisión y el video juego:

Actividad 1: Una casa de cartón.

En esta actividad necesitaríamos una caja de cartón lo bastante grande como para que el niño o niña pueda entrar dentro. Los familiares colocaran la caja con la abertura hacia abajo, y tendrán que hacer y recortar los huecos de la puerta y las ventanas. El niño o niña puede encargarse de pintar y decorar la caja de cartón, ya sea pintando la chimenea, pintando unas macetas con flores, el tejado de la casa, etc. Cuando termine de decorarla podrá jugar con ella, en caso de que quiera hacer un coche, la caja se tendrá que colocar al revés, para que

el menor pueda meterse dentro de la caja, y él será el encargado de pintar las ruedas, los mandos del coche, el volante, etc.

Actividad 2: Divertirse juntos.

Los familiares podrán llevar a los más pequeños de la casa a un lugar amplio, donde puedan usar la bicicleta o los patines, para que hagan ejercicios y se diviertan jugando. Esta actividad la podrán hacer tanto los niños y niñas como sus familiares, de esta forma los niños y niñas se motivaran mucho más y les encantara hacer deporte junto a sus familiares.

Actividad 3: Manualidades.

Esta actividad consiste en que los padres y madres pueden realizar diferentes manualidades con sus hijos o hijas, ya sea con materiales reciclados o no. Lo importante es que se intente hacer distintas dinámicas para que los niños y niñas no estén todo el día delante de la televisión, o jugando con los videos juegos. Por ejemplo, por las fechas de navidades pueden realizar un árbol de navidad hecho de cartón o de papel reciclado, pero en todo momento tienen que dejar que el niño o niña participe con ustedes. También pueden hacer distintas caras de Papa Noel con cartulina y algodón, y a su vez cuando lo acaben pueden regalárselo a sus familiares más cercanos. Por último, también pueden realizar distintos juguetes con materiales reciclados.

Actividad 4: Sombras.

Esta actividad consiste en estar en una habitación toda oscura y encender una lámpara o cualquier otro material de luz, menos la luz de la habitación, para conseguir que se puedan ver las distintas sombras realizadas. Luego comenzaremos a jugar con el niño o niña a hacer distintas sombras con las manos, primero serán los padres y madres los que realicen una sombra, mientras el niño o niña la tendrá que averiguar, después será el menor el que haga la sombra y los padres y madres tendrán que averiguarlo. Por ejemplo se podrá hacer un perro, una mariposa, una paloma, un corazón, etc.

Actividad 5: Hacer la compra.

Esta actividad consiste en que los padres y madres tienen que llevar a sus hijos o hijas al supermercado el día que tengan que hacer la compra, con el fin de que los más pequeños de la casa puedan ver todos los alimentos que hay en un supermercado, además de que ayudarán a sus padres y madres a realizar la compra de manera sana y equilibrada.

☆ **Propuestas de actividades para dar importancia a una alimentación sana y equilibrada en los niños y niñas:**

Actividad 1: Cuento: “A comer la comida” (Ver anexo 6)

Esta actividad consiste en que los padres y madres podrán contarles a sus hijos o hijas un cuento sobre la alimentación. Este cuento también lo podrán realizar con títeres y un escenario, ya que de esta manera, la actividad se enriquece y se hace más atractiva ante los ojos de los más pequeños de la casa. Los nombres de los personajes del cuento se pueden modificar, o también pueden ponerle el mismo nombre que tienen sus hijos o hijas, de esta forma será mucho más llamativo para los más pequeños de la casa. Además también pueden decirles a sus hijos o hijas que les ayuden a la hora de contar el cuento, de esta forma se motivarán mucho más y también pueden representar a algún personaje del cuento.

Actividad 2: Taller de comida: ¡Aprende a cocinar de forma divertida! (Ver anexo 7)

Esta actividad consiste en la realización de distintos tipos de platos de comida, ésta se podría llevar a cabo de distintas maneras con el fin de llamar la atención de los más pequeños de la casa. Además, los niños y niñas también podrán ayudar a realizar los distintos platos de comida, con el fin de que se diviertan cocinando junto a sus padres y madres.

Evaluación del taller.

Este taller lo evalúan todos los familiares de los niños y niñas que hayan participado en el desarrollo de todas las actividades propuestas. Antes de realizar este taller, la maestra a cargo les pedirá a los familiares que sean ellos los encargados de evaluar en cada momento la participación de sus hijos o hijas.

La evaluación será continua y global, y se hará mediante la observación directa con un diario, el cual es un libro en el que todos los familiares que hayan participado en las dinámicas de las actividades tendrán que anotar los logros obtenidos, los aspectos en los que han fallado, y las posibles soluciones que han aportado, con el fin de poder corregir todas las posibles dudas que hayan surgido, o problemas que hayan visto tanto en sus hijos o hijas, como en sí mismo. Todo esto lo tendrán que hacer diariamente y escribiendo todo lo que se pueda observar, ya sean acciones como actitudes y comportamientos hacia el taller. Cada viernes de cada semana, todos los familiares tendrán que entregarle el diario a la maestra, con el fin de que este al corriente de todos los imprevistos que han surgido en el ambiente

familiar. De este modo, la maestra sabrá si el taller ha sido favorable, o si por el contrario debería de cambiar algunas actividades con el fin de tener éxito en el taller familiar.

Además de esto, todos los familiares que participen en el taller tienen que rellenar una autoevaluación, en la que reflejen cómo se han sentido realizando este taller con sus niños o niñas, además de apuntar los puntos más fuertes y más débiles con los que se han encontrado en el desarrollo de éste. También es importante que realicen una pequeña reflexión sobre el taller, dando su opinión sobre qué actividades le han gustado más, qué cambiarían, y qué actividades añadirían.

Por último, me gustaría mencionar que tanto la autoevaluación como la reflexión lo tienen que entregar a la maestra cuando terminen de realizar todas las actividades del taller. De este modo, la maestra se dará cuenta de si el taller ha tenido éxito, si ha gustado a todos los familiares que han participado, o por si no ha tenido éxito y tiene que modificar el taller para conseguir tener éxito.

Discusión y conclusiones.

A pesar de que este proyecto no ha podido ser aplicado, como era mi intención, debido a que mi periodo de prácticas ya había terminado con anterioridad, por lo que no he podido recoger muchos datos actuales sobre la obesidad infantil, aunque también debo nombrar que creo que este trabajo no hubiera tenido tanto éxito, ya que influyen varios factores a la hora de ponerlo en práctica con el alumnado de cinco años. El factor más relevante es el tipo de desayuno que llevan los más pequeños de la casa al colegio, aunque también están presentes las costumbres que cada familia tiene en su casa para comer. Cabe destacar que hubiera sido muy enriquecedor poder llevarlo a las aulas ya que me hubiera gustado comprobar si se podían conseguir los objetivos marcados en este trabajo.

Me gustaría mencionar que este tema me pareció interesante tratarlo en este trabajo. Además cada día se suele observar que hay muchos casos de obesidad en nuestro país, que deberían ser tratados cuanto antes para que no lleguen a sufrir problemas de salud que a la larga les serán contradictorios.

También quiero decir que todos los docentes tienen que ser conscientes de este problema mundial, y deberían de tener unos conocimientos previos para que puedan aplicarlos en el aula, para poder ayudar a todos esos menores que se encuentran en una situación problemática para su salud, además de que también tienen que contar con los familiares de ese alumnado, para que les sea mucho mejor aplicar este tema en sus aulas. De esta manera, tanto en el ámbito escolar, como en el familiar podrán contribuir y favorecer la formación integral de los alumnos en edades tempranas.

Además hay que resaltar la importancia que hay en adquirir unos hábitos de vida saludables, ya sean alimentarios, como con la realización del ejercicio físico a diario, todo esto se hace con el fin de poder prevenir muchas enfermedades relacionadas con este tema.

En la actualidad existen a nivel mundial alrededor de 42 millones de niños con exceso de peso, de los cuales más del 80% viven en países en desarrollo. En cuanto a niños en edad escolar (de 6 a 12 años) es del 18,9% al 36,9%, por lo que es un tema de gran importancia tratarlo desde el aula, con el fin de disminuir estas cifras tan notables.

Por último, me gustaría comentar que todos estos problemas de salud se pueden prevenir desde la infancia con una buena alimentación y motivando a los más pequeños de la casa a que realicen ejercicio físico a diario.

Competencias adquiridas.

En cuanto a mi formación profesional dentro de la Universidad, he de decir que tuve la oportunidad de cursar las asignaturas generales y específicas del Grado de Magisterio Infantil, además de escoger una mención que realmente conectaba con mis intereses y preferencias (Mención en Atención a la Diversidad). Todo esto me ha permitido adquirir habilidades y recursos suficientes con los que enfrentarme al mundo laboral. Las competencias que adquirí mediante mi paso por la Universidad son las siguientes:

- [CE29] **Adquirir recursos para favorecer la integración educativa de estudiantes con dificultades:**

Esta competencia la adquirí mediante el primero y segundo año de la carrera de Educación Infantil, mediante las asignaturas: Fundamentos didácticos para la inclusión educativa, y Prevención e intervención en las dificultades de aprendizaje y trastornos del desarrollo, en estas asignaturas tuve la oportunidad de tratar con casos que se pueden detectar en la vida diaria, por lo que me di cuenta que me gustaría estudiar y ampliar mis conocimientos sobre este tema, ya que la integración de los alumnos con o sin necesidades educativas especiales está en el punto de mira de la actualidad. Por este motivo y por que me encanto tanto estas asignaturas, en mi último año de carrera pude elegir la Mención en Atención a la Diversidad. En mi opinión creo que esta competencia debería ser obligatoria durante todos los cuatro años de carrera profesional, ya que todos los docentes deberían de saber actuar y detectar todas las necesidades que puedan surgir en el aula.

- [CG2] **Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.**

Esta competencia se adquiere durante toda la carrera, ya que nos obligan a trabajar en grupo en muchas asignaturas, además de evaluar todo el proceso educativo.

- [CG1] **Conocer los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación de la Educación Infantil.**

A la hora de planificar cualquier actividad de Educación Infantil he tenido en cuenta los objetivos y contenidos del currículo de Educación Infantil.

-[CG3b] **Promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia mediante métodos que se fundamentan en una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotriz y evolutiva, que combina adecuadamente trabajo y actividad lúdica.**

Esta competencia se desarrolla a través del planteamiento de todas las actividades dedicadas en este proyecto, con el fin de tratar el tema de la obesidad infantil.

-[CG9a] Conocer el concepto integral de educación para la salud como la integración de las dimensiones físicas, mentales, sociales y ambientales.

Esta competencia la alcanzó mediante la carrera de educación infantil, pero también se puede observar durante la realización de las actividades de este proyecto de innovación, con el que quiero trabajar el tema de la obesidad infantil y sus posibles consecuencias.

-[CG15a] Reflexionar sobre las prácticas del aula para innovar y mejorar la labor docente, aplicando técnicas y procedimientos de autoevaluación.

Esta competencia se observa en los cuestionarios de autoevaluación que debe de rellenar el profesorado para juzgar su propia práctica docente. Esta competencia la adquirí mediante el practicum de mención, el cual tuve que rellenar un cuestionario de autoevaluación, para saber cómo me sentía y me veía yo como docente en el aula con el alumnado con necesidades educativas especiales.

Para finalizar opino que todas las competencias que hay en el Plan de Estudios de la titulación son muy importantes trabajarlas y adquirirlas, ya que todas se encuentran interrelacionadas. El hecho de elegir todas estas competencias y no otras, se debe a que desde mi punto de vista, son las más ajustadas al perfil profesional al que aspiro, aunque es importante seguir formándose profesionalmente.

Mi objetivo final es llevar la profesión de Maestra de Educación Infantil a la práctica, continuar con mi formación e ir adquiriendo nuevos conocimientos, a la vez que me enriquezco de nuevas experiencias y nuevos retos. También me gustaría ampliar mis conocimientos sobre los alumnos con Necesidades Educativas Especiales y especializarme concretamente en ser profesora de estos niños y niñas que presentan unas dificultades de aprendizaje y necesitan ser atendidos con unos recursos educativos especiales.

Con la realización de este trabajo me he dado cuenta de que en nuestro país hay muchos casos de obesidad infantil que deberían ser tratados desde la etapa infantil, para que cuando sean unas personas mayores no lleguen a sufrir enfermedades relacionadas con este tema.

Referencias bibliográficas.

- Aseguinolaza, I., Callén, M., Esperanza, J., Ozcoidi, I. y Alustiza, E. (2001). Prevención y tratamiento de la obesidad infantil en atención primaria. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 1(D), 192-196.
- Azcona, C., Romero, A., Bastero M, P. y Santamaría. M, E. (2005). Obesidad infantil. *Rev. Esp. Obes.*, 3(1), 26-39.
- Bastos, A. A., González Bato, R., Molinero. G, O. y Salguero del Valle, A. (2005). Obesidad, nutrición y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 18.
- Carrillo, S, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. Revista digital “Innovación y experiencias educativas”, 15, 3. Disponible en abril de 2013 en http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/BEATRIZ_CARRILLO_2.pdf
- Casimiro, A.J. (2000). Educación para la salud, actividad física y estilo de vida. Servicio de Publicaciones. Universidad de Almería.
- Delgado, M.; Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física. INDE: Barcelona.
- Delgado. (2009). Buenos hábitos alimenticios desde la infancia para evitar problemas de salud futuros. Revista “Vitónica”. Disponible en: <http://www.vitonica.com/dietas/buenos-habitos-alimenticios-desde-la-infancia-para-evitar-problemas-de-salud-futuros> (Consulta: 19 de abril de 2013)
- De Torres A, M. L. y Francés P, M. (2007). La dieta equilibrada. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Disponible en: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20APDiet%C3%A9ticaWeb.pdf> (Consulta: 16 de abril de 2013)
- Happy Learning Español. Publicado el 12 sept. 2017. Alimentación sana. La Pirámide Alimentaria | Videos Educativos para niños. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>
- López-Barajas, E. (2013) ‘La familia “humus” fértil del amor’, *Hacer familia*, (60-61)

Mar. P, (7/3/2018). SERVICIO DE CLÍNICA MÉDICA. Hospital Privado de Comunidad. La importancia de la actividad física para la salud. Recuperado de: <http://www.hpc.org.ar/v2/vdato.asp?id=1001>

Modolo, M.A. (1979). Educación Sanitaria, comportamiento y participación, Il pensiero scientifico, compilación, 8, 39-58.

Organización Mundial De la Salud (OMS) (1983). Nuevos métodos de Educación Sanitaria en Atención Primaria de Salud. Ginebra: Serie Informes Técnicos, nº 690.

Perea, R. (1992). Educación para la Salud. Madrid: FUE/UNED.

Rodríguez-Rodríguez E, Ortega R.M, Palmeros C, López-Sobaler AM. (2011) Factores que contribuyen al desarrollo de sobrepeso y obesidad en población española. *Nutr Clin. Diet Hosp* 31(1): 39-49.

Rossell. M, R. (2003). *Obesidad, ¿quién es el culpable?* Jano, LXV (1490).

Salabert, E. (2018) WebConsultas Healthcare, S.A. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/obesidad-infantil/obesidad-infantil-2268>

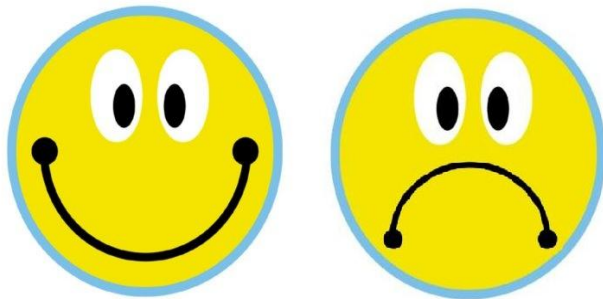
Santos, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* 5(19) (2005): 179-199.

Anexos.

Anexo 1:



Anexo 2:



Anexo 3:



Anexo 4:



Anexo 5: Carta de invitación.

Queridos padres, madres o tutores legales.

Fecha: 25/05/2018.

Les escribo para informarles de una experiencia innovadora de aprendizaje que vamos a poner en práctica en la clase de su hijo/a. Su hijo/a trabajara en un proyecto que se llama: Alimentación saludable y ejercicio físico. Trabajaremos en este proyecto los lunes, miércoles y viernes, durante 3 semanas y en el periodo de tiempo de 9:15h hasta las 10:00h. El propósito de este proyecto es el de fomentar unos hábitos de vida saludables, junto a la realización de ejercicio físico a diario, en el alumnado de cinco años. En este tema sería de gran ayuda que ustedes también puedan colaborar con el colegio, por lo que me gustaría que se pusieran en contacto conmigo en cuanto puedan, no hace falta que asistan a todas las actividades propuestas en este proyecto, pero sería de gran ayuda que asistan aunque sea a una de las actividades y realizarla con sus hijos o hijas.

En caso de que no puedan asistir los padres y madres, también pueden asistir otros miembros familiares.

También me gustaría que me dijeran el día y la hora que podrán asistir con antelación.

Atentamente la profesora de su hijo/a.

Firma de los padres, madres u otros familiares que puedan asistir:

Anexo 6:

Ítem	Si	No
Participa en la actividad.		
Le gusta la actividad.		
Muestra interés.		
Se distrae con facilidad.		
Entiende las explicaciones.		
Se relaciona adecuadamente.		
Interrumpe al grupo.		
Respeto las normas de la clase.		

Anexo 7: A comer la comida (el cuento).

Narradora: Erase una vez, una niña muy protestona que siempre se enfadaba con las comidas que le preparaba su mamá. En especial, odiaba las verduras y el pescado. Un día, su mama le preguntó:

Elena: -Nerea, ¿tú odias el pescado y las verduras?

Nerea: -A mí no me gustan esas cosas.

Narradora: Nerea siempre decía que pasaría todo el día comiendo chuches, dulces, magdalenas y tartas enormes de chocolate, que le volvían loca. Ese día precisamente había pescado y verduras en la cena, y Nerea se negaba rotundamente a comerlo. Y su mamá le advirtió y con firmeza le dijo:

Elena: -¡Basta ya! Tienes que comértelo para que crezcas sana y fuerte. Si no te lo comes, irás a la cama sin postre.

Narradora: Como Nerea, no probó ni un solo bocado, se fue a su habitación sin más y a la cama sin cenar, odiando allí a su plato de verduras y pescado.

Nerea: -Ojala no tuviera que comer más nunca esas cosas, me pasaría toda la vida comiendo deliciosos dulces.

Narradora: De repente, ante sus ojos, apareció un hada y le dijo:

Hada: -He venido a concederte ese deseo que acabas de mencionar. A partir de ahora, no tendrás que comer nada más que chuces y maravillosos dulces como a ti te gustan.

Nerea: - ¿De verdad hada? No tendré que comer más nunca pescado, ni verduras, ni siquiera garbanzos (asombrado).

Hada: -Nunca más pequeña. A partir de ahora, todos los alimentos que toques se convertirán en sabrosos productos de pastelería.

Narradora: Y después de esto, desapareció sin más, con la misma facilidad como mismo había aparecido. Al día siguiente, Nerea comprobó que su deseo se había hecho realidad. El desayuno consistió en un tazón de chocolate, con nata acompañado por unos churros calientes. Al mediodía, no tuvo menos suerte, un surtido de tartas y pastelitos le esperaban encima de la mesa, mientras el resto de su familia comía un plato de papas con carne. A Nerea, le supo mal no poder disfrutar de aquel plato ya que era uno de sus preferidos, pero no se quejó puesto que prefería seguir con lo suyo. Y a la hora de la cena, se comió un pastel de mora y una natilla. Y así fue, un día y otro y otro, hasta que un día se quedó desganada y pensativa y le pregunto a su madre:

Nerea: -¿Qué hay para comer mami?

Elena: -Hoy tienes, tarta de nueces con chocolate.

Nerea: -No me apetece mami, ¿no hay otra cosa?

Elena: -Tienes tarta de fresa o nata, natillas, o batidos de vainilla.

Nerea: -Mamá no me apetece eso. Ya no tengo hambre.

Narradora: Y Nerea se puso muy triste porque en ese mismo momento su familia disfrutaba de un grandioso plato de verduras y pescado, y se desconsoló observando aquellas deliciosas acelgas verdes, las zanahorias con ese color naranja tan intenso, además de los brillantes guisantes, todos ellos regados en aceite de oliva y las rebanadas de pan crujiente. Pero en cuánto intentaba tocar algo, inmediatamente se convertían todo en dulces. La pequeña decepcionada, se levanto y corrió hasta su habitación. Una vez allí comenzó a llamar al hada y le dijo:

Nerea: -¿Dónde estás? ¡Quiero comer un plato de verduras y pescado como los demás!

Narradora: El hada, que a pesar de todo era muy comprensible, acudió a su llamada y le contestó:

Hada: -¿Estás segura de que ya no quieres comer dulces todos los días?

Nerea: -Quiero comer como todos, y de vez en cuando un dulce que otro.

Narradora: Y así fue, cuentan que a partir de entonces, fue una niña sana y fuerte. Ya sabéis, papis y mamis, para que vuestro hijo crezca como debe ser, debe comer de todo y todo lo que le pongáis en la mesa. Y no muchas chuches ¡e! solo de vez en cuando y mucha fruta fresca.

¡¡Y colorín, colorado, este cuento, se ha acabado!!

Anexo 8:

