

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN MAESTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL
SALUD Y BIENESTAR: UN MUNDO PARA DESCUBRIR Y APRENDER

AUTORA: FRANCESCA DÍAZ CABRERA

TUTORA: TERESA BLANCO RODRÍGUEZ BLANCO

MODALIDAD: PROYECTO DE INNOVACIÓN

CURSO ACADÉMICO: 2018/2019

CONVOCATORIA: JULIO

RESUMEN

El ejercicio físico y la alimentación son fundamentales para la salud, contenidos importantes para tratar en la etapa de educación infantil. En base a ello, presentamos un proyecto de innovación para la etapa de Educación Infantil que tiene como objetivo favorecer el desarrollo de hábitos saludables en el alumnado desde la primera infancia. Las fuentes bibliográficas consultadas para establecer el marco de referencia teórico nos ha permitido conocer algunos de los tópicos o conceptos básicos objeto de análisis en este trabajo, como son los hábitos saludables a través del ejercicio físico y la alimentación desde el ámbito escolar. El proyecto plantea trabajar desde el diseño de una serie de actividades para el docente y las familias. Estas actividades se presentan estructuradas en distintas sesiones, durante dos meses, así como talleres, juegos, etc. mediante los que proporcionar a ambos, las herramientas y estrategias necesarias para el desarrollo de la adquisición de hábitos saludables. Se acompaña tanto de un presupuesto económico, como de una relación de los materiales necesarios para su puesta en práctica.

PALABRAS CLAVES: hábitos saludables, alimentación, ejercicio físico, psicomotricidad y familia

ABSTRACT

Physical exercise and feeding are necessary for health, important contents to deal with nursery education. Based on this, we show a project of innovation for nursery education, which it has as target to help the development of healthy habits on students from childhood. Sources have been looked for to stablish the theoretical frame of reference which have let us know some topics or basic concepts about this work, such as healthy habits through physical exercise and feeding from school point of view.

The Project is focused on working from elaborate a row of activities to the teacher and families. These activities are made built in different sessions for two months, like games etc, so that, they give both of them tools and strategies to the development of acquisition of healthy habits. It takes a budget, as a relationship of necessary materials to work with.

KEYWORDS

healthy habits, feeding, physical exercise, phycomotor, family, nursery education and innovation

ÍNDICE

| | |
|---|---------|
| 1. Introducción..... | Pág. 3 |
| 2. Marco teórico..... | Pág. 5 |
| 3. Justificación..... | Pág. 12 |
| 4. Objetivos..... | Pág. 13 |
| 5. Proyecto de innovación..... | Pág. 14 |
| 5.1.Propuesta de actividades..... | Pág. 15 |
| 6. Agentes que intervienen..... | Pág. 23 |
| 7. Recursos materiales y financieros..... | Pág.23 |
| 8. Evaluación..... | Pág. 24 |
| 9. Conclusión..... | Pág. 25 |
| 10. Bibliografía..... | Pág. 26 |

INTRODUCCIÓN

El ejercicio físico y la alimentación son dos pilares fundamentales para una adecuada salud, por ello estos contenidos son importantes para tratar en la etapa de educación infantil, ya que es de vital importancia para un correcto desarrollo y crecimiento del niño o la niña, con el objetivo de prevenir en un futuro, posibles problemas de salud.

Debe llevarse a cabo con distintas actividades físicas, donde se promueva el deporte y el juego, ya que ambas, tienen multitud de beneficios para los niños y niñas en esta edad, además de ser bastante motivadoras para ellos. Así, evitaremos el senderismo, puesto que está bastante presente en nuestra sociedad, evitando de esta manera posibles problemas, como, por ejemplo, problemas cardiovasculares, sobrepeso, etc.

Es muy importante llevar una dieta equilibrada, evitando carencias o excesos de determinados alimentos. En la etapa de educación infantil, los adultos solemos ser muy permisivos con los niños y niñas sobre el tema de la alimentación, sobre todo con las frutas y verduras, ya que se oponen a probar tanto estos, como otros tipos de alimentos. Es por ello que, debemos abordar la situación y procurar, aunque sea en pequeñas cantidades que ingieran la ingesta recomendada, y evitar el exceso de alimentos ricos en grasas.

Los niños y niñas deben adquirir correctos hábitos respecto a la alimentación y al ejercicio físico, con el principal objetivo de que tomen conciencia de cómo mantener un estilo de vida saludable. Por ello, los infantes en esta etapa absorben la mayoría de los conocimientos y comienzan a forjar estilos de vida, por tanto, es de vital consideración tratar este tema en la etapa de Educación Infantil.

Esta temática consta de importancia desde el momento en que los niños y niñas de corta edad se les incorpora este tipo de hábitos en su crecimiento, y es tarea de la escuela promoverlos desde el ámbito escolar, con el objetivo de ayudar al alumnado y a las familias a consolidar estos hábitos.

El ámbito familiar es un agente que constituye un cambio fundamental en el desarrollo de estos tipos de hábitos, siendo un ejemplo para ellos/as, de ahí la importancia de trabajar conjuntamente familias y escuela.

En este proyecto, se fomenta el interés por aprender hábitos saludables a través de actividades lúdicas trabajando de forma conjunta con las familias y los niños/as. Autores como Herdenso y Bera (1997) destaca que *“Cuando los padres se implican en la educación de sus hijos en casa, estos tienen mejores resultados en la escuela. Y cuando los padres se implican en la escuela, los niños permanecen más tiempo dentro del sistema educativo, y las escuelas lo hacen mejor”*

MARCO TEÓRICO

El concepto de salud ha ido cambiando a lo largo de los años según las necesidades del ser humano y de la sociedad. La sociedad, se creía que la ausencia de salud era producida por castigos divinos. Pocos después, las civilizaciones egipcias fueron las que cambiaron las creencias acercándose al concepto de higiene.

En el siglo XX se produjo un cambio, cuando la Organización Mundial de la Salud definió el concepto de salud como *estado de bienestar físico, psíquico y social*". Con el paso del tiempo, ha ido evolucionando hasta llegar a un concepto más adecuado, englobando muchos más factores. Actualmente la definición de salud por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es apto.

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

Distintos autores, muestran diferentes opiniones sobre la salud:

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

De la Cruz (1989), expone que la adquisición de una correcta alimentación, además de ejercicio físico, higiene personal y descanso son factores importantes para conseguir adecuados hábitos de salud en etapas escolares.

Por otro lado, Fuster (2010, p.6), dice que la sociedad ha prosperado en los conocimientos de las enfermedades, muchas de ellas se pueden prevenir teniendo buenos hábitos. Por ello es de vital importancia que se empiece a dar a conocer estos hábitos lo más temprano posible, desde infantil, evitando que aparezcan enfermedades relacionadas con la alimentación. *Diferentes campos de estudio declaran que el acogimiento de hábitos saludables en la población infantil posibilita que los individuos de esta etapa consigan una buena salud y dispongan de un crecimiento de mejor calidad para proporcionar una etapa adulta saludable*

En la etapa de infantil, es de vital importancia que el entorno más cercano al alumnado, la familia y la escuela contribuyan en la adquisición de los hábitos saludables,

facilitándoles conceptos básicos de salud, rutinas y hábitos. Estos serán los referentes que ellos/as deberán aprender y construir una vida saludable.

La escuela es un lugar donde el alumnado pasa la mayoría del día, por lo tanto, es un entorno de enseñanza donde adquieren mayor aprendizaje.

El día 21 de noviembre de 1986, se celebró la primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa, emitiendo una carta dirigida a la consecución del objetivo “Salud para Todos en el año 2000”. Esta carta consiste en facilitar a la sociedad los medios necesarios para obtener una mejora en salud, creando así un bienestar físico, mental y social.

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

El entorno escolar tiene un papel fundamental en el conocimiento de salud, por lo que deben de generar un entorno saludable para que el niño o niña se desarrolle sin ningún tipo de problemas, por ellos los maestros y maestras deberían de interiorizar el concepto de salud. Como indica Sánchez (2008, p.61) *los valores constituyen un conjunto de principios con los que nos identificamos y nos comprometemos como fuente de inspiración de nuestra manera de comportarnos. Basándonos, más o menos conscientemente en ellos, vamos formando la ideología y fundamentando la conducta.”*

El ámbito escolar promotor de salud

En los años 80, comienzas proyectos referidos a la salud. Con la llegada de la LOGSE (ley Orgánica de 1/1990, de 3 de octubre, General del Sistema Educativo) se instaura un tema transversal la educación para la salud, apareciendo en todas las áreas del curriculum. Poco después la LOE (Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo, de Educación) añade el ejercicio físico y el desarrollo de hábitos saludables.

El Ministerio de Educación y de Sanidad y Política Social (2009) afirma *“en el ámbito escolar, la Educación para la Salud pretende que el alumnado desarrolle hábitos y*

costumbres saludables, que los valores como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que desestime aquellas pautas de comportamiento que impiden o dificultan la adquisición del bienestar físico y mental”

En España se recoge diversas medidas para fomentar la salud en la escuela, iniciadas por el Ministerio de Sanidad y Consumo (2005) elabora la estrategia Naos para la prevención de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico. Su objetivo es fomentar una alimentación saludable e impulsar la actividad física para evitar la obesidad, centrándose en los niños/as. También el Ministerio de Educación y de Sanidad y Política Social (2009), en la guía Ganar Salud en la Escuela, favorece la iniciación de proyectos de la Salud en los centros educativos, permitiendo actuar en los centros educativos, estilos de vida saludables, en un ambiente de ejercicio físico, además de un entorno emocional acogedor.

El Decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, se recoge que en esta etapa educativa tiene como objetivo la adquisición de buenos hábitos de salud, trabajándolo en el bloque el cuidado personal y la salud.

Importancia de la Alimentación saludable

La alimentación es un proceso por el cual se alcanza hábitos saludables, ya que es de gran importancia para nuestro desarrollo físico y mental. A través de los autores consultados se puede trabajar desde diferentes perspectivas. Como indica, González (2014) la nutrición y la alimentación son dos procesos similares, pero no iguales. Para ello detalla algunos conceptos básicos como:

Alimentación: son acciones voluntarias y conscientes, con el fin de elegir y seleccionar el alimento para poder ingerir

Nutrición: es un procesos involuntario e inconsciente por el que el organismo tras

Estos procesos están muy relacionados, ya que no se podría conseguir una buena alimentación el uno sin el otro, porque se necesita tener una buena nutrición, utilizando una gran variedad de alimentos.

Perea Quesada (2004, p.111), afirma que *“una adecuada alimentación en todas las edades es muy importante, pero en etapas infantiles cobra una especial importancia, pues*

desde la época fetal hasta los cinco años es un periodo imprescindible de crecimiento físico y psíquico, si surgen retrasos o problemas en esta etapa serán difíciles de superar.

El crecimiento es un proceso que se encuentra en continuo cambio, desde el nacimiento, hasta la adolescencia donde el ritmo depende de cada una de las personas.

Según Hernández (2001), el crecimiento es unas características fisiológicas del niño o niña, que produce cambios en el organismo. Llegar a un adecuado crecimiento y un buen estado de salud se consigue a través del control de la dieta, adaptándose a las capacidades fisiológicas del niño y la niña.

La educación para la salud en la escuela es una herramienta, que contribuye al fomento de hábitos saludables en los niños/as. Pero en muchas ocasiones, nos encontramos con personal docente que no tiene la formación adecuada para tratar este tema.

García (2016), afirma que en la escuela es habitual que los docentes insistamos en el carácter voluntario de la alimentación y en la necesidad de conocer las características de una dieta equilibrada y de desarrollar hábitos y costumbres alimenticias saludables.

Navas y Mulero (2010), señalan que el papel de la familia y la escuela es muy importante en la adquisición de los hábitos alimenticios en la edad escolar, es necesario que en las familias se creen unos hábitos saludables y que, en las escuelas, los niños/as reciban la instrucción suficiente para desarrollarlos o modificarlos en el caso de no ser correctos.

Sin embargo, Blanco, España y Cabello (2016), afirman que posiblemente no estemos siendo eficaces educativamente hablando a la vista de los problemas que tienen los niños/as en relación con la alimentación. Que no debemos olvidar que la educación relativa a la alimentación recibe múltiples influencias y trasciende los límites de la escuela. Donde debe ser en ella, reconocer como un tema complejo, ya que estudio debe vincularse a la nutrición y a la fisiología humana.

Los docentes debemos transmitir aspectos como la vinculación de la alimentación al placer, llevándonos a valorar y experimentar sabores, además de transmitir medidas de carácter preventivo desde el comienzo de la escolarización. Es decir, desde el colegio se debe llevar a cabo una serie de hábitos adecuados, consiguiendo así mejorar el bienestar de los niños y niñas.

Ejercicio físico y la psicomotricidad

La etapa de Educación Infantil es una fase vital por la importancia del desarrollo madurativo del niño en todos sus aspectos. El ejercicio físico relacionado con la salud es una cuestión que con el paso del tiempo ha tenido mayor importancia. Resulta indispensable idear su importancia y necesidad, para dar respuesta a las constantes evidencias que señalan el incremento del sedentarismo, como un problema social cada vez más alarmante en la actualidad, promoviendo así estilos de vida saludables (Dellert, 1993).

El testimonio de Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física (AF) para la salud desarrollado por la OMS (OMS, 2010) indica que un 7.125 millón de personas presentan niveles de actividades físicas por debajo del mínimo recomendado. Es una epidemia que se sitúa en el cuarto factor de riesgo de la mortalidad, causando una alarmante obesidad infantil y adolescente.

En España, entre el 2005 y el 2010 se demostró que el 35% de los chicos y las chicas de entre 9 y 17 años eran sedentarios y el 11 % moderadamente sedentarios, y que, a partir de los 15 años, la mitad de los adolescentes sólo realizaban actividad física en las clases de Educación Física (EF). Educación infantil es un medio para desarrollar los hábitos saludables que ofrece la Actividad Física (Sparkers,1991).

Según Vázquez (2005), *el ejercicio físico designa aquella actividad física planeada, estructurada y realizada con el objetivo de incrementar el bienestar físico.*

Como indican Malina y Bouchard (1991) la ejecución de actividades físicas mejora la flexibilidad, la coordinación, la fuerza muscular y el equilibrio, evitando así problemas en un futuro.

La palabra psicomotricidad, compuesta por las raíces “Psico” en relación a lo psíquico y a la mente, y “Motricidad”, que evoca el motor, el concepto lo relacionamos con lo psíquico y lo que el cuerpo expresa a través de movimientos. Por ello el concepto de psicomotricidad, se considera una unidad corporal que abarca aspectos fisiológicos, emocionales, afectivo, socio afectivo, por lo que es fundamental para el desarrollo del niño/a.

Aucouturier (2017), considera dos tipos de psicomotricidad:

- ✚ Práctica psicomotriz educativa, los niños/as a través de las acciones corporales consiguen aprendizajes necesarios para el desarrollo de sus vidas.

- ✚ Práctica de ayuda psicomotriz, se realiza teniendo en cuenta las características y necesidades especiales de cada niño o niña.

La psicomotricidad tiene el objetivo de conseguir un desarrollo íntegro de los niños/as, teniendo en cuenta los aspectos físicos de cada alumno para lograr una maduración completa. Además, ayuda a mejorar las relaciones afectivas con sus iguales y con el maestro, a través de una serie de actividades. Por ello, hemos de pensar en la Práctica Psicomotriz como una metodología que permita que el niño experimente a través del movimiento, perciba su propio cuerpo y construya su propia identidad, fomentando los procesos que influyen a la comunicación, la expresión, y a la simbolización, todo ello agentes necesarios para acceder al pensamiento operacional.

Es por ello que, como diría Bernard: *"La práctica psicomotriz educativa y preventiva es una práctica que acompaña las actividades lúdicas del niño. Está concebida como un itinerario de maduración que favorece el paso del placer de actuar al placer de pensar y permite que el niño se asegure frente a las angustias"*.

Según Olivera (2011), las salidas escolares impulsan una educación natural del individuo. Donde las salidas escolares lo reflejan muy bien en este párrafo:

El aula de Educación Física es nuestro espacio, asignado y corresponde a nuestro escenario más clásico, pero debemos vestirlas, revestirlas y transformarla de manera continua y constante para crear nuevos ambientes que estimulen la fantasía y la imaginación de niños y niñas y refuercen su motivación. Y así constituirse de factores como un espacio atractivo y novedoso, auténtico laboratorio de nuevas experiencias motrices. La sorpresa del escenario y la recreación de un nuevo ambiente no sospechado que estimule a nuestros alumnos a la realización de diversas aventuras motoras, son las simientes exigidas para mantener el interés por nuestra materia alejada de la rutina y lo previsible e incrementar el gusto por la motricidad. (Olivera,2011, p.7)

El juego como herramienta (o medio) para el aprendizaje de hábitos saludables

Autores como Piaget (1896-1980) y Montessori (1870-1952), señalan la importancia del juego en la etapa infantil, ya que por medio de él adquieren conocimientos y experiencias, favoreciendo aspectos tanto social, físico y emocional.

También Lara (2011) indica que el juego debe ser visto como un principio metodológico básico del currículo, y porque, además, permite al niño divertirse, explorar, descubrir, expresar sentimientos y opiniones y construir aprendizajes significativos.

Hay que saber que el juego, no es nada perjudicial o poco educativo, es generador de situaciones de aprendizaje significativas (Gómez, 2009). Por ello, deberíamos de usarlo como estrategia de aprendizaje. El juego constituye recurso pedagógico muy efectivo ya que posee las condiciones necesarias del aprendizaje global en los alumnos de las primeras etapas educativas. Este es, funcional, espontáneo, motivador, voluntario, significativo, atractivo y, además, generador de una construcción real y secuenciada de aprendizajes duraderos. (Gómez, 2009). “Por tanto, jugar favorece en gran medida al desarrollo cognitivo, la maduración sensorial y motriz, la socialización y la afectividad de los niños” (Peñafiel, 2009).

Las aportaciones de algunos autores han demostrado que el juego entre sus iguales es primordial para el desarrollo de las habilidades sociales, ya que es fundamental durante toda la escolarización. Esto se debe a que cuando los niños están jugando, están asimilando roles, comprendiendo lo que sucede a su alrededor y sepa dar una respuesta acorde a la circunstancia (Miranda, 2013)

En cuanto al ámbito emocional, los niños/as aprenden a regular sus propias emociones a través del juego. En el ámbito de la terapia de juego, parten de la idea de que a partir del juego los niños/as puede focalizar sus emociones reduciendo los niveles de ansiedad. Durante los momentos de juego con sus compañeros/as, con problemas o sentimientos parecidos sienten empatía y se dan cuenta de que no están solos, reflexionando juntos sobre su preocupación (Miranda, 2013)

Son muchos los beneficios que el juego puede aportar al desarrollo de los niños/as, siendo una parte esencial en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y motora. Todos los autores coinciden que es vital en el desarrollo evolutivo de los niños/as. Por ello, todo maestro/a debe tener presente que es un pilar fundamental para el aprendizaje de los niños/as.

JUSTIFICACIÓN

La alimentación y el ejercicio físico son dos aspectos vinculados con el desarrollo de hábitos saludables en la etapa de educación infantil, por ello vamos a trabajarlos a través del juego, ya que es un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas.

El desarrollo de hábitos saludables es el tema elegido para la elaboración de este proyecto. Ello responde a que se trata de un tema de vital importancia que sin duda puede ser abordado desde ámbitos sociales tan importantes en el desarrollo de la infancia como son la escuela y la familia.

Entendiendo correctamente el significado de salud “*estado completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”, debemos partir que en ambos contextos debemos tener la responsabilidad de enseñarle adecuadamente a los niños y niñas sobre los hábitos saludables.

En estas edades puede ser difícil tratar este tema, ya que la motivación es fundamental, por ello desarrollaremos actividades que lleguen a generar interés para llevar a cabo un aprendizaje significativo, que les proporcione un aprendizaje nuevo vinculándolos con los aprendizajes previos.

Con este proyecto se pretende enseñar, a los niños y niñas hábitos saludables con el objetivo de conseguir una correcta salud, además de bienestar tanto física como mentalmente. También y como aportación fundamental de este trabajo, es proporcionar a los maestros y padres de los niños/as de educación infantil a través del juego, el ejercicio físico y la psicomotricidad actividades para concienciar la importancia de los hábitos saludables, guiándonos por el currículum de canarias ya que, el DECRETO 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículum del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, se trabajará el área de conocimiento de sí mismo, donde se hace bastante énfasis en los hábitos saludables.

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

Estos argumentos justifican la necesidad de trabajar en las aulas los hábitos saludables, proporcionando este proyecto actividades prácticas, fruto de nuestra propuesta y apoyadas por fuentes bibliográficas en las que hemos basado su diseño. Por ello, el aprendizaje se

deberá desarrollar en un entorno motivador, estimulante y sobre todo dejar libertad al niño/a en su aprendizaje, donde se facilite la observación y el descubrimiento, teniendo en cuenta las necesidades de cada niño/a.

OBJETIVOS

Una vez argumentada la importancia del trabajo e implementación este tipo de contenidos desde el ámbito escolar, el presente proyecto pretende abordar los siguientes objetivos generales:

- Promover en el alumnado la importancia de hábitos saludables
- Concienciar al profesorado de Educación Infantil y las familias sobre la importancia y los beneficios de desarrollar los hábitos saludables
- Proporcionar al profesorado y a las familias herramientas prácticas, mediante las que trabajar y desarrollar hábitos saludables en los niños y las niñas de Educación infantil.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Esta propuesta de trabajo está dirigida al alumnado de Educación Infantil, y más concretamente para el de Segundo Ciclo, entre las edades de 4 y 5 años.

El proyecto se desarrollará en 16 sesiones y está planteado para llevarse a cabo de forma regular o continuada durante el primer trimestre del curso lo que facilitará consolidar su aprendizaje a lo largo del resto del curso. Las sesiones tendrán diferente duración, ya que algunas actividades requieren de mayor tiempo, por ello durarán entre 20 minutos y 3 horas.

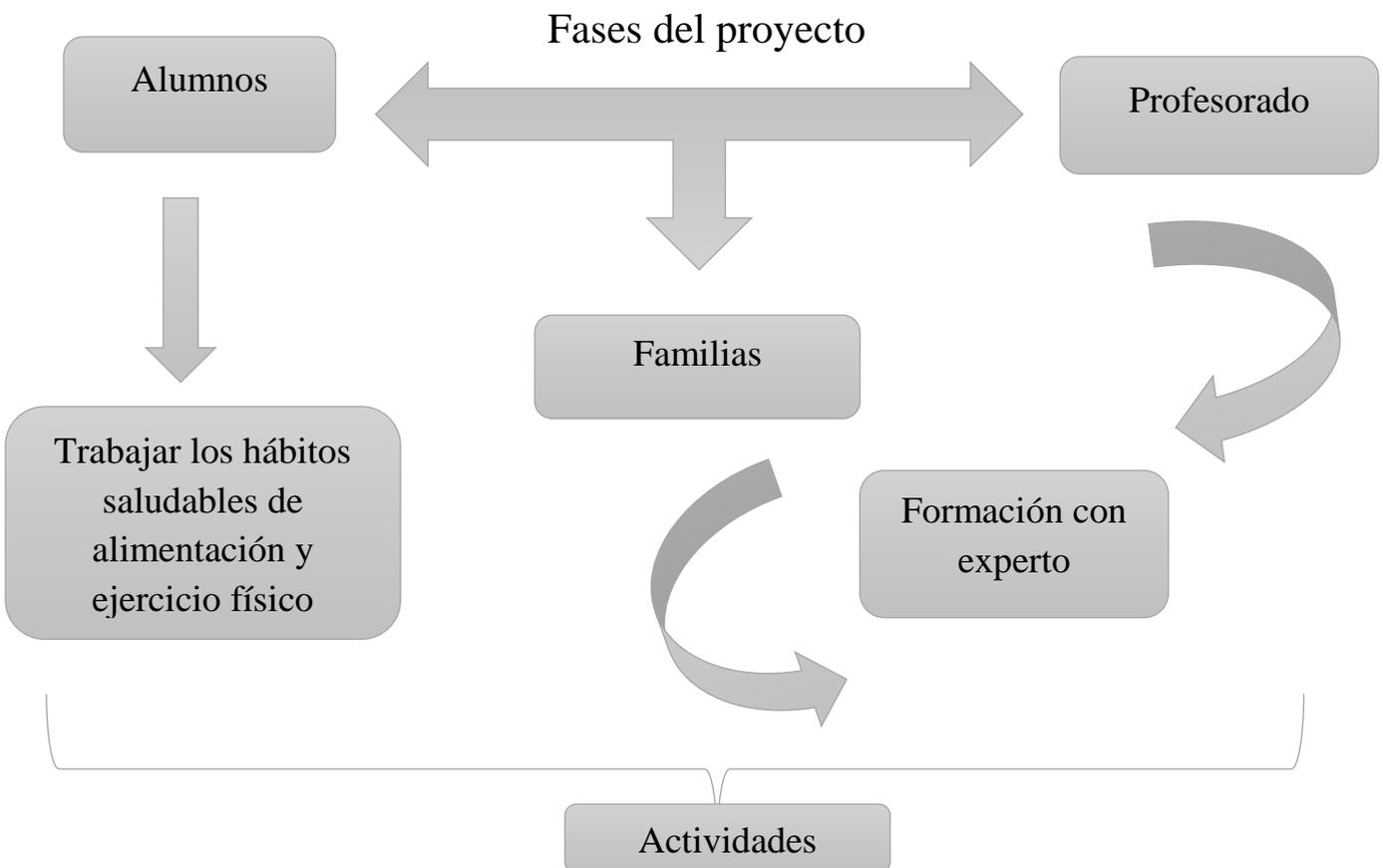
A continuación, se muestra una tabla de la distribución de las sesiones programadas

- Ejercicio Físico
- Alimentación saludable
- Actividades familiares

| Octubre | | | | |
|-----------------|-----------------|--|-----------------|-----------------|
| | <u>Sesión 1</u> | | | <u>Sesión 2</u> |
| <u>Sesión 3</u> | | | <u>Sesión 4</u> | |
| | <u>Sesión 5</u> | | | <u>Sesión 6</u> |
| <u>Sesión 7</u> | | | <u>Sesión 8</u> | |
| | | | <u>Sesión 9</u> | |

| Noviembre | | | | |
|------------------|------------------|--|------------------|------------------|
| | <u>Sesión 10</u> | | | <u>Sesión 11</u> |
| <u>Sesión 12</u> | | | <u>Sesión 13</u> | |
| | <u>Sesión 14</u> | | | <u>Sesión 15</u> |
| | | | <u>Sesión 16</u> | |

La estructura organizativa del proyecto responde a la siguiente secuencia:



Se presenta a continuación una descripción exhaustiva de las distintas actividades diseñadas para ser llevadas a cabo en función de los objetivos previstos

| <u>Sesión 1</u> | |
|--|---|
| Título: “Soy un deportista” | |
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | Comenzaremos preguntándole a los niños ¿Qué es el ejercicio físico? ¿Es bueno para la salud? ¿Qué deporte practican? etc. Seguidamente le enseñaremos un video de los distintos deportes que pueden practicar. Una vez finalizado el video le repartiremos un libro vacío hecho por el docente que ponga en la portada “ soy un deportista ”, ellos tendrán que dibujarse en la portada, y le explicaremos que van a practicar distintos deportes y pegarán las fotos que haremos durante la actividad o ellos se dibujarán. |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | Entre 30-40 minutos, se realizará en el aula. |
| <i>Materiales</i> | Video: https://www.youtube.com/watch?v=QDhJ8ku3AxM |
| <i>Observación</i> | Nos aseguraremos de que todos los niños participen en la respuesta de las preguntas. |

| <u>Sesión 2</u> | |
|---|---|
| Título: “¿Huerto, huertito dame frutitos!” | |
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | El docente preparará cinco cardflash de cinco verduras como (calabacín, lechuga, zanahorias, tomates, fresas) y al lado de cada cardflash un bote con las semillas de cada alimento. Sentaremos a los niños en la asamblea y le haremos preguntas como ¿En casa comen frutas y verduras? ¿Cuál es tu fruta favorita? ¿y verdura?, etc. Seguidamente le enseñaremos a los niños/as los cardflash y le diremos que tipo de verdura o fruta es, enseñándole las semillas de cada una. Una vez terminado esta actividad, iremos todos juntos al huerto para poder plantar las semillas. Se les explicará a los niños/as que iremos una vez a la semana al huerto para regar las semillas y ver cómo va el progreso de nuestras verduras y frutas. |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | En el aula, la actividad durará 1 hora. |
| <i>Materiales</i> | Cardflash y semillas |
| <i>Observación</i> | Intentaremos que todos los niños participen en la plantación de las semillas. |

Sesión 3

Título: “¡Vamos a mover el esqueleto!

| | |
|--|--|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | La actividad se realizará en el aula de psicomotricidad para que la música se escuche mejor. Le diremos a los niños que realizaran zumba kids donde tendrán que mover mucho el esqueleto. Antes de comenzar preguntaremos si conocen el deporte y si lo han practicado. Antes de comenzar, calentaremos el cuerpo, con distintos desplazamientos que el docente ordenará como; caminamos de puntillas, corremos, a cuatro patas, etc. Finalizado el calentamiento, el docente pondrá una canción que motive a los niños/as a bailar. Los colocaremos de forma que tengan espacio para moverse y no molestar a sus compañeros/as y que todos puedan ver los pasos a seguir. Comenzaremos con pasos muy sencillos para que los infantes vayan adquiriendo práctica y les incentive a seguir participando, poco a poco se les pondrán pasos más complicados si el docente ve que los niños/as están coordinados y saben llevar los pasos anteriores. Mientras los niños/as están bailando, el docente o algún ayudante sacará fotos. |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | En el aula, la actividad durará 1 hora. |
| <i>Materiales</i> | Música. |
| <i>Observación</i> | El docente se asegurará que sea una actividad motivadora y divertida. |

Sesión 4

Título: “El reloj de los alimentos”

| | |
|--|---|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | El docente le repartirá a cada niño/a un reloj que en cada puntero hay un alimento, galletas, jugos, leche, sándwich, frutas, huevos, verduras, carne, pescado, etc. El reloj tendrá dos agujas una roja y otra verde. Tendrán que pintar los alimentos que aparecen en el reloj. Una vez terminen de pintar los alimentos, les preguntaremos que cenaron anoche, y tendrán que poner con la aguja verde los alimentos que consumieron y eran sanos y los que no con la aguja roja. Este reloj lo utilizaremos en las próximas sesiones, preguntando por su desayuno, almuerzo o cena. |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | En el aula 30 minutos |
| <i>Materiales</i> | Reloj, aguja verde y roja de cartulina y colores |
| <i>Observación</i> | Intentaremos que todos los niños participen |

Sesión 5

Título: “Soy muy veloz”

| | |
|--|--|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | Antes de comenzar esta actividad el docente preparará una serie de obstáculos en el patio (conos y bloques) e indicará con una cinta de color rojo, la salida y la meta. Le explicaremos a los niños/as mediante una cardsflash el deporte que practicaremos, en este caso será el atletismo . Le diremos en que consiste este deporte y como se practica. Una vez finalizado la explicación, pondremos a los niños en dos filas y cuando el docente les indique tendrán que correr desde la línea de salida hasta la línea de meta, así de diferentes formas, caminando rápido, trotando y por último corriendo rápido. Seguidamente le pondremos obstáculos como conos y bloques, donde tendrán que ir corriendo, hacer zigzag y saltar los conos. Cuando terminemos de practicar la actividad, iremos a clase donde pegaremos las fotos de cada uno practicando la actividad anterior, Zumba Kids, y se dibujarán a ellos practicando atletismo en el libro de deportes. |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | Se realizará en el patio 30 minutos y en el aula 15 minutos |
| <i>Materiales</i> | Cardsflash, conos, bloques, libros deporte, pegamento y colores |
| <i>Observación</i> | |

Sesión 6

Título: “De la habana viene fruta rica”

| | |
|--|--|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | Antes de comenzar esta actividad iremos al huerto y repasaremos la pirámide. Una vez estemos en el aula, nos separaremos en tres subgrupos, y cada uno de ellos, tendrá una cesta. El docente tendrá preparado 10 imágenes de distintas frutas y 10 frascos con esas frutas cortadas. Comenzaremos explicándoles el juego, el docente dirá: “De la Habana viene...” y enseñará la imagen de la fruta y si aciertan se les dará el botito de la fruta y la pondrán en su cesta. Iremos grupo por grupo para que todos tengan la posibilidad de participar. Las frutas elegidas para esta actividad son: fresas, manzana, plátano, naranjas, limón, peras, kiwis, uvas, coco, piña”. Una vez que hayan adivinado la fruta y las tengan en sus cestas, podrán degustarlas una por una y diciendo que tipo de frutas son. Le recordaremos la importancia que tiene la fruta y los beneficios de estas. |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | 15 minutos en el huerto y 20 minutos en el aula |
| <i>Materiales</i> | Imágenes de las 10 frutas, fruta picada, cesta y frascos |
| <i>Observación</i> | Intentaremos que todos los niños/as prueben las frutas. |

Sesión 7

Título: “¡Dales a los pedales!”

| | |
|--|---|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | Esta actividad se hará después del fin de semana, por ello realizaremos una circular, para que todos los niños puedan traer sus bicicletas para esta sesión. Esta actividad se trabajará dos veces al día, una antes del recreo y la otra al volver. El docente preparará un pequeño circuito y antes de comenzar la actividad le diremos a los niños/as que practicaremos el ciclismo, comentaremos los beneficios y en que consiste dicho deporte. Una vez finalizado la explicación, cada niño/a cogerá su bicicleta y pedalearán libremente por el patio, luego pedalearán según las indicaciones del docente, en fila, más rápido, más despacio y para terminar pasarán por el circuito, donde tendrán que esquivar conos, redondear un aro, etc. La segunda parte de esta actividad se hará después del recreo, donde el docente, repartirá la foto a cada niño/a de la actividad y la pegarán y decorarán en su libro de deportes. |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | En el patio 1 hora y en el aula 15 minutos |
| <i>Materiales</i> | Bicicletas, aros, conos, fotos, pegamentos y colores |
| <i>Observación</i> | Cada niño/a tendrá su foto practicando la actividad. |

Sesión 8

Título: “¡Vamos al mercado!”

| | |
|--|---|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | Esta actividad necesitamos la ayuda de los padres/ madres. Antes de comenzar esta actividad cogeremos el reloj de los alimentos y le preguntaremos a los niños/as que desayunaron. Haremos una salida al mercado municipal de La laguna. Cuando lleguemos a la plaza del cristo, el docente hará un pequeño repaso de los alimentos saludables como frutas, verduras, carne, pescado, etc. Se repartirá a cada menor una ficha con diferentes tipos de alimentos, y durante la visita los niños/a tendrán que ir observando los alimentos que se encuentran en el mercado y si coinciden con los de la ficha tendrán que redondearlos. Una vez finalizado el recorrido, nos sentaremos en circulo en la plaza y comentaremos los distintos alimentos que han visto, habrá alimentos que no habrán redondeado como por ejemplo perritos caliente, hamburguesas, papas fritas. Le preguntaremos cuando se podía consumir esos alimentos, ya anteriormente trabajados. |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | La salida tendrá una duración de 3 horas. |
| <i>Materiales</i> | Fichas y lápiz |
| <i>Observación</i> | |

Sesión 9

Título: “Nos visitan nuestros papis y mami”

| | |
|--|---|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | Esta actividad la prepararán los niños/as para los padres/madres. Cada infanta tendrá que traer una o dos frutas de casa, el docente las picará y ellos y con ayuda de la maestra prepararán brochetas de frutas. Importante recordarles la higiene necesaria para preparar cualquier comida, por ello utilizaremos guantes. También pondrán en un mural las pirámides alimenticias que hicieron en actividades anteriores. Una vez empiecen a llegar los padres y madres, los niños tendrán que explicarle la importancia de los alimentos saludables a través de la pirámide alimenticia y con la ayuda de la docente. Seguidamente pasaremos al huerto, donde les enseñaremos la cosecha de verduras o frutas que llevamos cuidado desde la primera sesión y por último degustarán las brochetas de frutas que los niños/as han preparado para ellos. Todos juntos aprenderán la importancia de comer saludable. |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | La actividad durará dos horas |
| <i>Materiales</i> | Brochetas de frutas y fichas pirámide alimenticia |
| <i>Observación</i> | Intentaremos que todos los niños/as participen en la explicación de la pirámide alimenticia o en el huerto. |

Sesión 10

Título: “Jugamos con un jugador de Baloncesto”

| | |
|--|--|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | <p>En esta actividad nos visitará un jugador de Baloncesto del Canarias, donde nos explicará que deporte práctico, los beneficios y como se juega. Podemos apoyar la visita con diferentes imágenes del jugador y de su equipo jugando, así los niños tendrán un apoyo visual de las explicaciones.</p> <p>Una vez finalizado la explicación, iremos al patio para poder practicar junto con el jugador este deporte. Esta actividad será un poco guiada por el deportista y tendrá total libertad a la hora de llevar la actividad, comenzando con actividades básicas para la manipulación de la pelota y seguidamente hará actividades adaptadas a las edades de ellos.</p> |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | En el aula 15 minutos y en el patio 30 minutos |
| <i>Materiales</i> | No se requiere de ningún material |
| <i>Observación</i> | Intentaremos que todos los niños/as participen |

Sesión 11

Título: “Me hago mi propia comida”

| | |
|--|---|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | <p>Para seguir reforzando los hábitos saludables, en este caso la alimentación, haremos una actividad en el aula. Se le repartirá a cada niño plastilina y la maestra/o les dirá que tendrá que preparar algún plato que contengan alimento saludable. Le recordaremos que podremos poner frutas, verduras, carne, pescado, etc.</p> <p>Una vez terminen el plato de plastilina, saldrán delante de todos y dirán que plato prepararon y entre todos diremos si es un plato que tiene alimentos saludables o no. Nos podremos apoyar en el mural donde están toda la tabla alimenticia.</p> |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | En el aula 30 minutos |
| <i>Materiales</i> | Plastilina |
| <i>Observación</i> | Todos los niños/as tendrán que salir a explicar el plato |

Sesión 12

Título: “Sigue nadando...”

| | |
|--|---|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | <p>En esta actividad, necesitaremos la ayuda de los padres y madres que puedan asistir.</p> <p>Iremos algún complejo deportivo municipal, donde nos explicarán que deporte vamos a practicar y que beneficios tiene. Una vez dada la explicación, nos prepararemos e iremos a la piscina, donde recibiremos una clase de natación.</p> <p>En esta actividad se necesitará bastante colaboración por parte de los padres o madres y del personal del complejo. Si el grupo es gran se dividirá en dos subgrupos para que todos puedan disfrutar y atender de la clase.</p> |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | 1h y 30 minutos en el complejo deportivo |
| <i>Materiales</i> | Bañador, gorro de baño y manguitos |
| <i>Observación</i> | Nos aseguraremos de que, si los niños/as no saben nadar, tendrán protección para evitar posibles problemas. |

Sesión 13

Título: “La reina quiere crecer”

| | |
|--|---|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | <p>En esta actividad, se les pondrá un video a los niños de Clara en el país de los alimentos. Una vez terminemos de ver el vídeo. El docente les hará distintas tipos de preguntas para ver si han entendido el vídeo. Preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Por qué dice Clara que hay que comer?• ¿Qué le pasa a la Reina?• ¿Qué tiene que hacer la Reina para crecer?• ¿Qué alimentos tenemos que comer para crecer?• ¿Debemos de comer alimentos de todos los colores? <p>Seguidamente, haremos un juego simbólico, se le dará a cada niño/a un delantal blanco y tendrán que pintarlo como ellos les guste. También se les dará una corona de cartulina que podrán pegarles pegatina, estos objetos harán que los niños/as interioricen mejor el papel que tienen que hacer. Seguidamente empezamos el juego y la mitad de la clase tendrá que ser cocineros y la otra reina o rey y tendrán que prepararles algunos platos para que puedan crecer. Se cambiarán los roles, para que todos puedan ser reyes o cocineros.</p> |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | En el aula 45 minutos |
| <i>Materiales</i> | Video https://www.youtube.com/watch?v=E_DgQU4Yhws |
| <i>Observación</i> | |

Sesión 14

Título: “Arte Marciales”

| | |
|--|---|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | <p>Esta actividad, vendrá una persona que sea especialista en artes marciales, en este caso el Karate. Les explicará el deporte que practicarán y que beneficios tiene, se reforzará con algunas imágenes de este. Una vez finalizada la explicación, irán a la clase de psicomotricidad o a otra aula donde haya tatami o colchonetas. El deportista les dirá algunas técnicas que se harán de dos en dos con la visualización del monitor. Se les recordará que este deporte es para aprender defensa personal, pero no para pelearse con los compañeros.</p> |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | En el aula de psicomotricidad durante 1 hora. |
| <i>Materiales</i> | Imágenes de Karate |
| <i>Observación</i> | |

Sesión 15

Título: “¡Nuestra pirámide!”

| | |
|--|--|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | El docente pondrá en la pizarra digital, una imagen de la pirámide alimenticia, y le explicaremos los cinco grupos que la componen y el consumo que deberíamos de hacer con cada grupo. También haremos énfasis en la importancia de comer sano. Una vez que todos hayan entendido los alimentos que van en cada grupo, el docente pegará una pirámide hecha anteriormente en papel Kraft y se les repartirá diferentes alimentos de juguetes de distintas texturas, una vez manipulado y experimentado con los juguetes, se levantarán de uno en uno y pondrán el alimento que le asignaron en el grupo que le corresponde. |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | En el aula, la actividad durará 45 minutos |
| <i>Materiales</i> | Ficha “la pirámide alimenticia” y recortes de alimentos |
| <i>Observación</i> | Todos los niños participarán en la exposición de su pirámide alimenticia |

Sesión 16

Título: “En familia todo es más divertido”

| | |
|--|--|
| <i>Desarrollo de la actividad</i> | <p>Esta actividad será la última de toda la programación. En este día los padres o madres podrán disfrutar de una buena alimentación y ejercicio físico en familia. Una vez lleguen todos los padres, iremos al huerto a recoger la verdura o fruta que esté preparada para recoger. Iremos a la clase, donde un nutricionista infantil, les dará una charla sobre los beneficios de comer sano y tener un pequeño huerto en casa. Después de la charla, haremos un pequeño descanso, desayunaremos todos juntos, el padre o madre de cada niño/a tendrá que traer algún alimento sano para ellos o para compartir. Una vez finalizado el descanso, los niños/as saldrán en pequeños grupos delante de todos y les enseñará el libro de “Soy un deportista”, de forma individual, la maestra les hará preguntas a los niños como: ¿Qué deporte te gustó más? ¿Qué deporte de lo pasaste super bien?, etc.</p> <p>Para finalizar esta actividad, vendrá una profesional del yoga, donde dará una clase para todos, tanto padres o como niños/as</p> |
| <i>Organización del tiempo y espacio</i> | Esta actividad se realizará desde las 9:00 hasta las 12:00 |
| <i>Materiales</i> | No requiere de la utilización de ningún material específico |
| <i>Observación</i> | Tendremos especial cuidado en las alergias de los niños/as |

AGENTES QUE INTERVIENEN

Este proyecto se llevará a cabo por la maestra o el maestro del aula, que tendrá un papel imprescindible en el aula, donde les proporcionará motivación y un clima adecuado, junto con la intervención de profesionales del deporte y la nutrición. Una vez que los maestros/as conozcan el proyecto y adquieran los conocimientos necesarios para su aplicación, lo llevarán a cabo con la participación de las familias, ya que es el primer transmisor de pautas culturales y su principal agente de socialización.

RECUROS MATERIALES Y FINANCIEROS

El material utilizado para la ejecución de las actividades propuestas en este proyecto no refiere de un alto grado de alta sofisticación o complejidad, lo que implica fácil acceso. Por su parte la metodología de trabajo planteada basada en la acción y participación facilita el aprendizaje y no requieren de excesivo número de recursos materiales.

Haciendo una descripción más exhaustiva del material y recursos necesario pasamos a detallar los mismo y cantidad aproximada, se precisa colores, papel Kraft, alimentos de juguetes, cartulinas y delantales. Los colegios cuentan con espacios adecuados para el desarrollo del proyecto, por lo que podemos utilizar sus instalaciones.

EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto presentado recogerá los distintos ámbitos para los que se ha diseñado la intervención. En relación con el alumnado se realizará una evaluación por medio de la observación en el desarrollo de cada una de las sesiones. Para la misma se elaborará una encuesta en el que se recogerá el nivel alcanzado por el alumnado en cada una de las actividades propuestas, diferenciando en él aspectos como: nivel de conocimiento y habilidades adquiridas, nivel de motivación generado por las actividades, nivel de dificultad para los niños percibido en su realización, etc. Este proceso de observación proporcionará al profesorado la información necesaria para hacer un seguimiento de los aspectos a mejorar o consolidar en el alumnado, así como sobre la capacidad de los niños/a de aplicar lo aprendido a situaciones de la vida cotidiana.

Con relación al trabajo propuesto para el profesorado y para las familias, se llevará a cabo una evaluación a través de la aplicación de un cuestionario, para conocer el nivel de satisfacción relacionada con la adecuación de los temas trabajados, así como de las actividades diseñadas para ellos como de los talleres trabajados, actividades llevadas a cabo con profesionales, etc.

La evaluación de los ámbitos desarrollados permitirá contar con la información necesaria para la mejora y adecuación de las actividades planteadas en el proyecto con el fin de mejorar.

CONCLUSIÓN

La salud es un papel fundamental en nuestras vidas, por ello es importante tratar este tema desde edades tempranas, en este caso, en la etapa infantil ya que, en esta, los infantes pueden adquirir hábitos saludables de una forma lúdica y afianzar esos conocimientos.

La escuela junto con la familia, son los primeros agentes de socialización para el niño y niña, por ello, deben tener una conducta adecuada, ya que a través de la imitación de estos modelos adquieren hábitos de vida saludables. Debemos llevarlo a cabo en las primeras etapas para poder afianzar este aprendizaje. Por esta razón, los adultos debemos estar concienciados sobre la importancia de una buena salud, a través de una alimentación adecuada y ejercicio físico. Se debe aprender jugando, manipulando y practicando ya que, la mejor manera de que el niño o la niña interioricen estos conocimientos es llevar a la práctica a través de las actividades y de los juegos propuestos en este proyecto, siendo participes de su propio aprendizaje.

Para conseguir que este proyecto sea efectivo, se debe combinar las actividades para que sean lo más lúdicas posibles, además de la participación de las familias junto con la escuela, ya que estos dos ámbitos son fundamentales para el aprendizaje de los niños/as, como dice José Antonio Marina (2013) *“Los padres solos no pueden educar a sus hijos, hagan lo que hagan, porque no pueden protegerlos de otras influencias muy poderosas. Los docentes solos no pueden educar a sus alumnos, por la misma razón. La intervención de padres y madres es imprescindible, pero todos debemos conocer sus limitaciones y reconocer que en la tupida red de influencias en que vivimos, todos ejercemos una influencia educativa, buena o mala por acción o por omisión. es imprescindible una movilización educativa de la sociedad, que retome el espíritu del viejo proverbio africano: para educar a un niño hace falta la tribu entera”*

La realización de esta propuesta ha sido un desafío, ya que este tema es uno de los más complejos a la hora de trabajarlos en esta etapa y, sobre todo, con las familias, logrando conseguir el objetivo principal, una correcta salud en la etapa infantil.

BIBLIOGRAFÍA

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

Cabello, A, España, E., Blanco, A. (2016). *La competencia en alimentación*. Barcelona: Octaedro

Consuelo, L y Alicia, R. (2005). *Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. La alimentación de tus niños*. Recuperado de http://www.lareddelasandia.org/pluginfile.php/1476/mod_resource/content/2/REC%20FAMILIAS_Alimentaci%C3%B3n/1%20La%20alimentaci%C3%B3n%20de%20tus%20ni%C3%B1os_NAOS.pdf

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

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

Funkhouser, J.E. & Gonzales, M.R. (1997). *Family Involvement in Children's Education: Successful Local Approaches*. OERI, U.S. Dept. of Educatio. <http://www.ed.gov/pubs/FamInvolve/execsumm.html>

Genoveva, A (2017) *Práctica Psicomotriz Aucouturier en Educación Infantil. Desarrollo y aprendizaje a través del cuerpo en movimiento*. (tesis de pregrado) Universidad internacional de la Rioja, España.

Gómez, G. (2009). *El juego en educación infantil. Innovación y experiencias educativas*. Nº.15.

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

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

Lara, L. (2011). *El juego en educación infantil. Enfoques Educativos*. N°.74. p. pp. 54-75

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

Melvin H, W. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*.

Barcelona: Editorial Paidotribo. Recuperado de

<http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>

Miranda, C. R. (2013). *Beneficios del juego en el desarrollo integral de la niñez*.

Revista Iberoamericana Rayuela, 153-158.

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

infantil. Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización*

Mundial de la Salud. Nueva York: OMS Recuperado de

http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Navas, J., Mulero, J. (2010). *Nutrición para educadores de enseñanza Primaria*. Murcia:

UCAM Publicaciones.

Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York: OMS Recuperado de

http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Organización Mundial de la Salud (1986). Carta de Ottawa. I Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, Ottawa, 21 noviembre.

<http://www.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf>

OLIVERA BETRÁN, J. (2011). Escenarios y ambientes de la educación física. Revista apuntes de educación física. N.º 103.

Peñafiel, E. (2009). El juego infantil y su metodología. Pulso Cardenal Cisneros. p. pp. 315- 317

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

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