

TRABAJO FIN DE GRADO

Modalidad: Proyecto de innovación

La pirámide alimentaria en la infancia a través de los juegos y cuentos.

Aroa Abreu Hernández

Grado de Maestro en Educación Infantil

Tutor de TFG: Antonio Ortega Rivas

Septiembre 2022

RESUMEN

Este proyecto de innovación está dirigido a la etapa de Educación Infantil. Su objetivo es trabajar los diferentes aspectos que engloba la pirámide alimentaria dándole relevancia a la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental. Por tanto, se diseñan varias actividades que se desarrollarán de manera grupal e individual. Este proyecto se llevará a cabo mediante juegos, cuentos y diversas actividades dinámicas al igual que se realizará un LapBook que contenga los aspectos más relevantes del proyecto.

El motivo principal por el que se desarrolla este proyecto de innovación basada en la pirámide alimentaria concretamente en la dieta mediterránea, es porque en algunos colegios no se le da importancia a la salud mental ni al ejercicio físico enlazada a la alimentación. Es por ello, que se ha realizado a modo aprendizaje este proyecto de innovación educativa donde se plantean durante dos semanas diferentes actividades, juegos, cuentos ..., que se puedan integrar en el aula de educación infantil.

PALABRAS CLAVES: Educación Infantil, juegos, cuentos, alimentación, salud mental, ejercicio físico.

ABSTRACT

This educational innovation project is aimed at the Early Childhood Education Stage. Its' goal is to work on the different aspects that the food pyramid encompasses, giving relevance to food, physical exercise and mental health. Therefore, several activities are designed that will be developed in a group and individual way. This project will be carried out through games, stories and various dynamic activities as well as a LapBook that contains the most relevant aspects of the project. The main reason this innovation project based on the food pyramid is developed, specifically in the mediterranean diet, was because in some schools no importance is given to mental health or physical exercise linked to food. That's why this educational innovation project has been carried out as a learning way with different activities, games, stories played out... All of these activities can be integrated into the early childhood education classroom.

KEYWORDS: Early Childhood Education, games, stories, food, mental health, physical exercise

ÍNDICE

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN	4
MARCO TEÓRICO	4
¿Qué es la pirámide alimenticia?	5
JUSTIFICACIÓN	9
¿Por qué se propone esta innovación?	9
Desencadenantes del proyecto de innovación	10
¿Cómo se propone desarrollar el cambio?	10
Fines, metas y objetivos del proyecto de innovación	11
Objetivos generales	10
Objetivos específicos	12
Contenidos	13
METODOLOGÍA	18
El juego como recurso educativo	18
El cuento como recurso educativo	19
ACTIVIDADES	20
Esquema de contenido	20
Agentes que intervienen	21
Recursos materiales	21
Recursos didácticos/educativos	23
Temporalización	23
Actividades redactadas	24
EVALUACIÓN	33
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	34
CONCLUSIÓN	39
BIBLIOGRAFÍA	40
ANEXOS	42

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN.

Este proyecto de innovación surge cuando en el aula donde ocupaba las prácticas del Practicum II, se nombra el tema de la alimentación en el aula ya que un compañero ha traído un desayuno poco saludable. Esto me conlleva a reflexionar sobre el tema y de la importancia que tiene a estas edades informarles y que tengan conciencia de lo fundamental que es la alimentación y los estilos de vida en nuestro día a día.

Antes de comenzar a crear una unidad didáctica innovadora, se debe hacer una contextualización donde esté adaptada para cualquier tipo de necesidad educativa que se presente en el aula. Este proyecto se va a basar en un aula de 3 años en el CEIP Las Mercedes, este centro educativo se encuentra ubicado en el municipio de San Cristóbal de La Laguna en la isla de Tenerife. El colegio está alejado del casco histórico, aunque está bien ubicado y comunicado por transporte público, el alumnado que se matricula en este centro mayormente es por proximidad aunque también por preferencia de gustos a su manera de trabajar al igual que por su economía ya que justo al lado se encuentra otro centro pero es concertado. Por lo general las familias tienen un nivel socioeconómico medio, suelen ser familias rurales puesto que el colegio está rodeado de naturaleza., y con nivel académico medio. El aula de la que nos vamos a basar en realizarla unidad didáctica está compuesta por 14 alumnos (7 niños y 7 niñas), un grupo con diversidad entre ellos/as.

Este centro trabaja mediante proyectos, ya que de esta forma el alumnado puede llegar a adquirir muchos conocimientos y aprender de una manera más centrada y dinámica, donde ellos/as puedan investigar todo sobre el tema. En todo momento buscan que el alumnado esté motivado y tenga ganas de aprender. Por tanto, me voy a centrar el interés no sólo en el tema alimentos sino en los estilos de vida dándole más relevancia a lo último.

Por ello, se buscará información sobre la pirámide alimenticia, de la importancia que tiene este tema en la educación infantil y finalmente, se creará una unidad didáctica adaptada a todo el alumnado.

MARCO TEÓRICO

El ministerio de sanidad y de consumo (2003) nos comenta que “Es fundamental enseñar a los alumnos desde edades tempranas la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial.” Como nos he indicado es de gran importancia hablar con ellos/as al igual que informarles de cómo debe ser

una dieta sana y equilibrada, de la importancia del ejercicio físico, la comida, la salud mental... Por ello se ha investigado sobre las pirámide alimenticias y su importancia al igual que integraremos en la unidad didáctica “El plato de Harvard” donde se explica más concretamente de las cantidades que se debe tener en las comidas. Hemos llegado a la conclusión que la dieta mediterránea es la más completa ya que es la más equilibrada y saludable, por ello es la que vamos a tener de referencia para llevar a cabo las diferentes actividades ya que toca muchos temas y no solo los alimentos.

En la mayoría de centros educativos se suele trabajar la alimentación creando clasificaciones de los grupos de alimentos (frutas, verduras, cereales, legumbres, bollería...) al igual que según su origen (animal, vegetal, mineral). En cambio, no se suele comentar los diferentes estilos de vida, para ello se ha trabajado mediante la pirámide nutricional de la OMS actualizada en el año 2020 ya que establece que es “una dieta adecuada para que el cuerpo humano tenga los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento” (Anotny, 2020) en la que la base de todo es el estilo de vida que entre ellos está el reciclaje, el ejercicio físico, el origen de los alimentos...

¿Qué es la pirámide alimenticia?

Según Tovar, J. (2019) “La pirámide nutricional es una herramienta de educación y promoción de salud que se muestra de manera gráfica y sencilla a través de dibujos o fotografías de los alimentos e indica qué cantidades han de consumirse para seguir una alimentación saludable”. A esta pirámide se le puede llamar alimenticia, alimentaria o nutricional.

Dicha pirámide tiene forma triangular donde se coloca, dividido en diferentes niveles, de abajo arriba las cantidades y la frecuencia con la que debes consumir los alimentos.

Como nos comentan en la página Sanitas (Pirámide nutricional: cómo ha cambiado a través de los años, 2015) La primera pirámide fue creada en Suecia en la década de 1970, donde tenía más importancia el poder adquisitivo que la calidad nutricional. Por tanto, en la base de esta pirámide se encontraban alimentos como la margarina, la leche, los cereales, el pan y las papas. En segundo lugar se encontraban las verduras, las frutas y las legumbres; y en la cúspide de esta se encontraba la carne, el pescado y los huevos, ya que eran los alimentos más caros y los menos accesibles por el mundo.



En 1992 el gobierno de Estado Unidos decide realizar modificaciones en la pirámide para recomendar a la población aspectos alimenticios, dicha modificación se parece a la anterior colocando en la base a los cereales, las frutas y verduras; en segundo lugar la carne, el pescado, los huevos y lácteos y por último en la cúspide las grasas y azúcares añadidos.

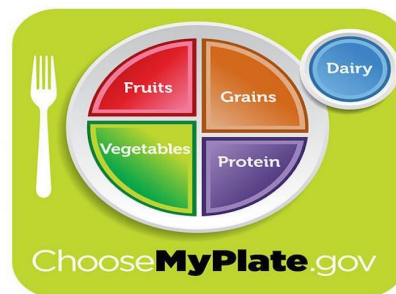


Estados Unidos quiso mejorarla en 2005 pero no tuvo éxito ya que no estaba clara, donde colocó todos los alimentos al mismo nivel pero recomendaba un consumo mayor en los cereales y las verduras.



Años después, en 2011, Michelle Obama creó un método nuevo “My Plate” que consistía en un plato dividido en cuatro partes donde las verduras y los cereales ocupan el mismo tamaño, las frutas su espacio propio y las proteínas tienen más protagonismo. Fuera

del plato también se añade un postre lácteo, acompañado de un vaso de agua. Esta innovación fue muy visual pero no estaba muy simplificada.



En 2015, se publica una pirámide de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) donde se incluye en la base de la pirámide la actividad física, el equilibrio emocional, el balance energético, las técnicas culinarias saludables y la hidratación. Donde la actividad física debe ser de 60min y la hidratación de 4-6 vasos al día. En segundo lugar, se colocan los cereales, las papas, el pan, la pasta según la actividad física que se realice; en tercer lugar las frutas (3-4 al día), verduras (2-3 al día) y el aceite de oliva; en cuarto lugar los lácteos (2-3 al día) y por otro lado los huevos, el pescado, carnes blancas, legumbres, frutos secos (1-3 al día). Y por último en la cúspide se coloca primero las carnes rojas, embutidos, procesados; y en segundo lugar la bollería y la mantequilla. Estos dos escalones son de consumo opcional, ocasional o moderado. A parte de la pirámide nos encontramos en la cúspide las bebidas fermentadas como son la cerveza y el vino. Arriba del todo nos encontramos con los suplementos nutricionales como puede ser la vitamina D, folatos... como la palabra indica son unos suplementos que cada persona puede elegir si quiere tomarlas o no, ya que esto va en base de lo que necesite cada persona y de lo que se quiera conseguir.

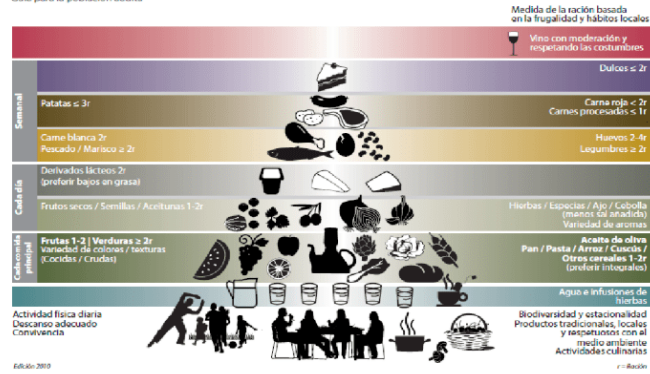


A lo largo de estos años se ha modificado la pirámide al igual que se han realizado pirámides para diferentes grupos de personas, como es el caso de los niños y jóvenes, de los adultos, de los mayores, de las personas vegetarianas o veganas etc.. Está claro que las pirámides no deben seguirse tal cuál están diseñadas pero si nos sirve para tener una idea de cuales son los alimentos que debemos de consumir en menos cantidades y los que más debemos de consumir. Darle la importancia a la actividad física, de cocinar nuestra propia comida utilizando el horno, el vapor, los guisos o la plancha más habitualmente; comer siempre en compañía, descansar adecuadamente y en algunos casos contactar con un dietista-nutricionista para que nos ayude en nuestra alimentación acorde con nuestro cuerpo y metabolismo.

La pirámide en la que nos vamos a basar para las actividades que se van a diseñar es en la Dieta Mediterránea, ya que es la más completa y la del estilo de vida actual. En este pirámide como la anteriormente nombrada tiene como base el estilo de vida y la hidratación, pero en el primer nivel en cuanto a alimentos le da prioridad a las frutas y verduras, además del aceite de oliva, los cereales, pan ,pasta; en el siguiente nivel se coloca los frutos secos, las semillas y las aceitunas; seguidamente se encuentran los lácteos pero preferiblemente que sean bajos en grasas; en el siguiente nivel tenemos el pescado, carnes blancas, los huevos y las legumbres; las papas y las carnes rojas en el siguiente escalón y por último en la pirámide los dulces. También se encuentra a parte de la pirámide los vinos.(Norte Salud, 2018)

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta



También se va a trabajar el Plato de Harvard según Norte Salud (2018) es “una guía sencilla y práctica, que sin tener que contar, pesar ni saber la frecuencia de consumo, aporta los nutrientes necesarios en el día a día”. Este plato se divide en cuatro sectores: el más grande es de vegetales, el segundo las proteínas (pescado, aves, legumbres y nueces), el tercero los granos integrales y el más pequeño la fruta. Por fuera del plato nos encontramos con el agua ya que es importante para nuestra hidratación y al otro lado el aceite, preferiblemente de oliva o canola.

JUSTIFICACIÓN

¿Por qué se propone esta innovación?

Desde mi punto de vista considero importante diseñar una unidad didáctica que se centre en los puntos importantes de los alimentos y sus estilos de vida, utilizando estrategias, vocabulario, actividades, juegos que algunas no son comunes que se realicen en un aula de Educación Infantil.

El alumnado debe ser consciente a edades tempranas que los alimentos no son el tema principal en su desarrollo, también deben de mantenerse activos en cuanto a ejercicio físico al igual que la hidratación es bastante fundamental y sobre todo el descanso. El conjunto de estos puntos son el resultado de una buena salud tanto mental como física.

El objetivo principal de esta planificación es que el alumnado esté motivado y tenga interés por aprender y saber todas curiosidades sobre la alimentos o sobre los estilos de vida.

Desencadenantes del proyecto de innovación.

En la etapa de educación infantil, se suele trabajar el tema de los alimentos pero quería darle un enfoque diferente y abarcar varios microtemas que se incluyen en la dieta mediterránea, como son el ejercicio físico, la salud mental, estrategias culinarias, el medio ambiente...

La idea de realizar una unidad didáctica sobre este tema se dió a raíz de observar mientras realizaba las prácticas del grado, que algunos alumnos/as no llevaban desayunos muy saludables a pesar de que el centro ha propuesto y se lleva a cabo “la semana saludable” donde cada día de la semana deben llevar un tipo de alimentos (lácteos, cereales, frutas, bocadillo o sandwich). Me llamó la atención en concreto, un niño que llevó un día un sándwich con nutella y un batido de chocolate, pero no ha sido solo en este día suele continuamente traer desayunos no saludables de este estilo. Por ello, vi interesante diseñar una pequeña programación tratando conceptos saludables y de esta forma, que las familias también participen.

¿Cómo se propone desarrollar el cambio?

Introducir varios aspectos dentro del tema alimentación constituye un cambio en las aulas de educación infantil. Normalmente se trabajan los alimentos y su origen, pero no se profundiza generalmente lo que es una dieta saludable por ello se ha elegido la dieta mediterránea para realizar dicho proyecto, ya que como se ha nombrado anteriormente esta dieta es muy completa para conseguir una dieta equilibrada y saludable. Donde también se nombre la salud mental como son las emociones y los sentimientos, el ejercicio físico, el descanso y la relajación, los métodos culinarios, el reciclaje. Estos últimos conocimientos se colocan en la base de la pirámide ya que se ha nombrado en repetidas ocasiones es fundamental en nuestra vida cotidiana.

Se ha utilizado una metodología innovadora y dinámica para que el alumnado conozca y muestre interés por el tema. Los recursos a los que se les ha dado importancia en el proyecto es al cuento y a los juegos donde en conjunto se trabajan las competencias claves de Canarias que son las siguientes:

- Competencia en Comunicación lingüística: Para esta competencia utilizaremos el cuento donde se trabajará las destrezas básicas (escuchar, leer, escribir y hablar) al igual que trabajaremos algún poema y canciones.

- Competencia aprender a aprender: El objetivo de esta competencia es que el alumnado sea capaz de realizar las actividades diversas y resolver problemas por sí mismo. El alumnado deberá expresar lo que ha aprendido mediante el LapBook.
- Competencia social y cívica: El alumnado deberá entender las convenciones sociales que regulan la conducta al igual que deben tener confianza y apoyarse.
- Competencia para la Autonomía e iniciativa personal: El alumnado deberá trabajar de forma autónoma cuando se requiera en la tareas como por ejemplo en el Lapbook.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: Esta competencia es la que se ocupa en primer lugar el proyecto de innovación, donde el alumnado experimenta con diferentes materiales y elementos para adquirir los contenidos del proyecto que se realiza.

Los modelos de enseñanza que se emplean en las diferentes actividades diseñadas para el proyecto de innovación son las siguientes:

- Investigación grupal: Al principio del proyecto se realizará una serie de preguntas como por ejemplo “¿Qué sabemos?, ¿Qué tipo de alimentos son saludables y cuáles no?, ¿Qué necesitamos para llevar una vida saludable?...” y al final del proyecto volveremos a nombrar las mismas cuestiones junto con el qué hemos aprendido, todas estas respuestas serán contestadas en grupo donde el alumnado se podrá ayudar de sus compañeros/as.
- Enseñanza directa: A lo largo del proyecto se hará un LapBook donde el alumnado al final de realizarlo sepa explicarlo. Al principio de todo se explicará el procedimiento para que el alumnado tenga un ejemplo para guiarse.

En conclusión, este proyecto de innovación es una nueva forma de motivar y nutrir al alumnado de la importancia de tener una vida saludable y equilibrada, donde no sólo tiene importancia los alimentos y las cantidades que comamos sino también nuestro estilo de vida.

Fines, metas y objetivos del proyecto de innovación.

Los fines de este proyecto se enfocan en lograr un conocimiento del entorno más profundo al igual que una autonomía personal. Debemos destacar una serie de contenidos y objetivos tanto generales como específicos, teniendo en cuenta lo que se expresa en el currículum de la comunidad autónoma de canarias.

Objetivos generales:

En la etapa de Educación Infantil, hay una serie de objetivos que se pueden obtener de manera informal o formal. En cambio, a continuación se va a nombrar los que queremos obtener con la unidad didáctica que se va a diseñar:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros y sus posibilidades de acción, respetando las diferencias, y adquirir hábitos básicos de salud y bienestar.
- Adquirir una progresiva autonomía en sus actividades habituales y desarrollar sus capacidades afectivas, logrando, paulatinamente, confianza en sí mismos y seguridad emocional.
- Observar y explorar su entorno familiar, social, cultural y natural con una actitud de curiosidad y respeto, iniciándose en la identificación de las características más significativas de la realidad de la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas.
- Enriquecer y diversificar sus posibilidades expresivas, creativas y de comunicación a través de los lenguajes musical, plástico, corporal y audiovisual, con la finalidad de iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo, utilizando los recursos y medios a su alcance, así como tomar contacto y apreciar diversas manifestaciones artísticas de su entorno.

Objetivos específicos.

Los objetivos generales a los que se van a hacer referencia de las diferentes áreas del currículum de infantil se encuentran en dicho documento aprobado por el Gobierno de Canarias.

Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.
3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de las otras personas.

6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

Área de conocimiento del entorno:

3. Acercarse al conocimiento de distintos grupos sociales cercanos a su experiencia, a sus producciones culturales, valores y formas de vida, generando actitudes de confianza, respeto y aprecio.
5. Iniciarse en las habilidades matemáticas, manipulando funcionalmente elementos y colecciones, identificando sus atributos y cualidades, y estableciendo relaciones de agrupamientos, clasificación, orden y cuantificación.
6. Mostrar interés y curiosidad por conocer y comprender el medio natural, formulando preguntas, estableciendo interpretaciones y opiniones propias acerca de los acontecimientos relevantes que en él se producen, desarrollando actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.

Área del lenguaje: comunicación y representación:

1. Utilizar los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia.
5. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de los lenguajes oral, corporal, plástico y musical, eligiendo el mejor que se ajuste a la intención y a la situación.
6. Desarrollar la curiosidad y la creatividad interactuando con producciones plásticas, audiovisuales y tecnológicas, teatrales, musicales o danzas, mediante el empleo de técnicas diversas.

Contenidos:

Los diferentes contenidos que se va a trabajar en las áreas que se han mencionado anteriormente, descritas por el currículum de la comunidad autónoma canarias son los siguientes:

Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

I. El cuerpo y la propia imagen.

9. Utilización de los sentidos para la exploración e identificación de las propiedades de distintos objetos y materiales.
10. Identificación, manifestación, regulación y control de las necesidades básicas en situaciones habituales y cotidianas.
11. Confianza en las posibilidades y capacidades propias para realizar determinadas tareas y acciones, y para satisfacer las necesidades básicas.
12. Manifestación y regulación progresiva de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias, intereses propios, y percepción de éstos en otras personas.

II. Juego y movimiento

1. Utilización de la expresividad motriz en juegos simbólicos y actividades espontáneas.
2. Aceptación de las normas necesarias para el desarrollo de determinados juegos y, de modo específico, los de representación de papeles.
5. Coordinación y control dinámico en actividades que requieran ejercicio físico, así como de las habilidades motrices de carácter fino.
6. Progresivo control del tono, equilibrio y respiración.
10. Situación y desplazamiento en el espacio.

III. La actividad y la vida cotidiana.

2. Iniciativa y progresiva autonomía en la realización de las tareas diarias, en los juegos y en la resolución de pequeños problemas de la vida cotidiana.
3. Regulación del propio comportamiento en situaciones de juego, rutinas diarias, tareas.

IV. El cuidado personal y la salud.

2. Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.

3. Gusto por la higiene y el cuidado personal, incorporando a las actividades cotidianas rutinas saludables: horas de sueño, ejercicio físico, descanso, comida a sus horas, etc.
5. Buena predisposición hacia una alimentación variada y saludable.
7. Valoración de la importancia de una adecuada higiene, alimentación y descanso como medio para prevenir la enfermedad y lograr su bienestar personal.

Área Conocimiento del entorno.

I. Medio físico: elementos, relaciones y medidas.

2. Clasificación elemental de los objetos y sustancias en función de su procedencia, de sus características y de su utilización.
3. Exploración libre y manipulativa de objetos de diferentes características, produciendo cambios y transformaciones, y observando los resultados.
4. Respeto y cuidado de los objetos de uso individual y colectivo.
5. Deseo de saber, observar y preguntar.
6. Curiosidad por la exploración y manipulación de objetos y materiales, como medio para descubrir sus propiedades.
7. Percepción de atributos físicos y sensoriales de objetos y materias (color, tamaño, sabor, sonido, plasticidad, dureza, etc.).
9. Establecimiento de relaciones de semejanza y diferencia (comparación, agrupación ...) entre objetos, atendiendo a uno o varios criterios.
16. Iniciación al cálculo y a la resolución de problemas con las operaciones de unir, quitar, separar, repartir ... por medio de la manipulación de objetos.
23. Exploración e identificación de formas planas y cuerpos geométricos en elementos del entorno para descubrir sus propiedades y establecer relaciones entre ellos.

II. Acercamiento a la naturaleza.

1. Observación de múltiples formas de vida.

2. Identificación de las diferencias entre seres vivos y materia inerte (sol, animales, plantas, rocas, nubes ...)

III. Cultura y vida en sociedad.

5. Valoración y respeto de las normas que rigen la convivencia en la escuela y en la familia, participando en la elaboración de éstas.

Área del lenguaje: Comunicación y representación.

I. Lenguaje verbal.

1. Escuchar, hablar y conversar.

1.1. Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para verbalizar conocimientos y como ayuda para regular la propia conducta y la de los demás.

1.2. Expresión oral de vivencias sencillas, de mensajes referidos a necesidades, emociones y deseos, siguiendo una secuencia temporal lógica y la debida cohesión narrativa, con entonación y pronunciación adecuadas a su edad.

1.3. Iniciativa e interés por participar en la comunicación oral, respetando las normas sociales establecidas, atendiendo a estas edades, que regulan el intercambio lingüístico.

1.4. Interés por las explicaciones de los demás (sus iguales y adultos) y curiosidad hacia las informaciones recibidas.

1.5. Utilización de frases sencillas de distinto tipo (afirmativas, negativas, interrogativas, admirativas); uso de variaciones morfológicas referidas a género, número, tiempo, persona, etc., en las producciones orales.

1.6. Comprensión de mensajes orales transmitidos por personas adultas, niños y niñas en situaciones de juego, de trabajo y de rutinas de la vida cotidiana.

1.7. Comprensión de textos leídos por los adultos, secuenciación adecuada de los mismos y expresión personal del mensaje recibido.

2. Aproximación a la lengua escrita.

2.1. Valoración de la utilidad del lenguaje escrito como medio de comunicación, información, disfrute e iniciación en su uso para realizar tareas contextualizadas en el mundo real.

2.2. Interpretación de imágenes, grabados, fotografías, etc., que acompañen a textos escritos, estableciendo relaciones entre unos y otros.

2.3. Diferenciación entre el código escrito y otras formas de expresión gráfica.

2.7. Identificación de palabras escritas significativas y familiares (sus nombres, productos comerciales, materiales del aula ...). Percepción de diferencias y semejanzas entre ellas.

2.8. Representación gráfica de palabras y frases sencillas de su contexto (escritura de su nombre, títulos de cuentos, una felicitación, una carta, etc.).

3. Acercamiento a la literatura.

3.7. Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones provocadas por las producciones literaria

3.8. Utilización de la biblioteca con respeto y cuidado; valoración de su uso como recurso informativo, de aprendizaje, entretenimiento y disfrute.

II. Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación

1. Iniciación en el uso de instrumentos tecnológicos como ordenador, cámara o reproductores de sonido e imagen, como facilitadores de la comunicación.

3. Acercamiento a producciones audiovisuales como películas, vídeos o presentaciones de imágenes. Valoración crítica de sus contenidos y de su estética.

III. Lenguaje artístico.

1. Exploración y utilización creativas de materiales diversos para la producción.

3. Uso de la expresión plástica como medio de comunicación y representación.

4. Uso de las técnicas básicas de la expresión plástica (dibujo, pintura, modelado, collage ...) para favorecer la creatividad, la imaginación y la fantasía.

6. Confianza en las propias posibilidades para la expresión plástica, musical y corporal.

12. Interpretación de canciones sencillas siguiendo el ritmo y la melodía.
15. Escucha activa y reconocimiento de algunas obras musicales diferentes.

METODOLOGÍA

Para la realización de este Trabajo de Fin de Grado, donde su objetivo fundamental es realizar una unidad didáctica donde el alumnado adquiera conocimientos sobre la alimentación y buenos hábitos saludables mediante una pirámide alimentaria.

Este proyecto de innovación se llevará a cabo durante dos semanas donde se comenzará con unas actividades de motivación para que el alumnado tenga una primera toma de contacto con el tema que he establecido y comience a interesarse por el resto de actividades, donde cada una de ellas hará que el alumnado se encuentre en constante aprendizaje y motivado. Cada una de ellas, tendrá una previa explicación donde el alumnado en todo momento sepa que se va a realizar y cuál es la finalidad, de esta manera integrará dichos contenidos y conocimientos de una manera sencilla y eficaz.

Se trabajará de una forma cooperativa, motivadora al igual que trabajaremos por rincones, ya que esta estrategia facilita la atención más directa a cada niño/a al igual que facilita el aprendizaje significativo y autónomo. Al mismo tiempo, como tenemos un caso TEA en el aula debemos incluir cada actividad mediante pictogramas, ya que este recurso es el que se utiliza en el aula para que el alumno pueda realizar la actividad sin ninguna dificultad.

En dicha unidad didáctica se trabajará con juegos dinámicos como anteriormente se ha nombrado al igual que haremos uso de los cuentos, ya que este recurso es utilizado por la maestra para tratar el proyecto que se realice en el momento.

El juego como recurso educativo:

El juego es una herramienta que considero bastante esencial en el aprendizaje del alumnado, ya que es fundamental para la adquisición de habilidades cognitivas, conductuales y perfeccionamiento, por ello este proyecto de innovación mayormente estará compuesto por juegos dinámicos. En la etapa de educación infantil, el juego se utiliza como estrategia motivadora para el aprendizaje de los temas de las áreas curriculares que se imparten en el aula (Iturbe, 2015).

Desde un punto de vista psicológico, esta herramienta desempeña en el ser humano diferentes funciones que son las siguientes:

- Facilita el conocimiento de habilidades sociales, pautas que mejoran el desarrollo óptimo con el resto de personas y con el medio.
- Aumenta la motivación.
- Lidia con la frustración, sobre todo en juegos competitivos.
- Facilita las relaciones conductuales.

Según Garaigordobil (2008), el juego no es sólo una posibilidad de autoexpresión para los niños, sino también de autodescubrimiento, exploración y experimentación con sensaciones, movimientos, relaciones, a través de las cuales llegan a conocerse a sí mismos y a formar conceptos sobre el mundo. Al igual que para ella, este tipo de herramienta sirve para potenciar el desarrollo infantil y fomentar la interacción de la familia e hijos/as

Esta autora destaca la importancia del juego para potenciar el desarrollo infantil, promover los aprendizajes y fomentar la interacción entre padres e hijos. El juego ofrece múltiples posibilidades para abordar los contenidos curriculares de Educación Infantil.

El cuento como recurso educativo:

El cuento es un recurso didáctico que se utiliza bastante en la educación infantil, donde es imprescindible en dicha etapa puesto que tiene importancia en el desarrollo intelectual, afectivo y lingüístico. Mediante este recurso se desempeñan varias funciones: Favorece la creatividad, transmite valores y contenidos educativos, crea hábitos de concentración... (Cárceles, R. ; Laura 2015)

Es un hilo conductor que sirve para que el alumnado a través de este recurso adquiera vocabulario y conocimientos sobre un tema o varios, aunque también hace que el niño/a conozca hechos fantásticos que de esta forma provoca que el alumnado favorezca su imaginación y creatividad. Al igual que se utiliza para conseguir unos principios y valores, donde el niño/a pueda crear un ambiente relajado y cómodo, sea capaz de solucionar conflictos. Se puede representar de diferentes maneras: mediante un vídeo, con diapositivas, un títere, con un cuentacuentos. (Cárceles, R. ; Laura 2015)

En esta etapa de educación infantil es importante la comunicación, y el mejor recurso para ello es el que he nombrado anteriormente ya que es capaz de generar interacciones entre

el docente y el alumnado. Si este medio les llama la atención y les interesa se puede conseguir que ellos mismos redactan cuentos inspirados, y de esta forma beneficia al aprendizaje. Pero en el caso de que así no sea el docente debe buscar otro método o otro cuento para hacer llegar dicha información que quiere transmitir. No sólo depende del cuento sino de la forma en la que se cuente sino en cómo contarlos y transmitirlos. (Pérez, D.; Pérez, A. et al. 2013)

ACTIVIDADES.

Esquema de contenido

La unidad didáctica va a contar con varias actividades, donde cada una de ellas, están enfocadas a trabajar la pirámide alimenticia. El esquema de contenidos esenciales son los siguientes:

➤ Alimentos

- Origen (vegetal, mineral, animal)
- Tipos (frutas, verduras, carne, pescado, legumbres, lácteos, cereales)
- Concepto de pirámide y sus diferentes niveles
- Dónde se compran los alimentos (frutería, carnicería, pescadería, supermercado)
- Utensilios de cocina

➤ Ejercicio físico

- Diferentes actividades físicas
- Partes del cuerpo
- Cómo activar el cuerpo

➤ Reciclaje

- Tipos de reciclaje
- ¿Qué pasa si no reciclamos?
- Importancia del reciclaje

➤ Salud mental

- Controlar e identificar emociones y sentimientos
- Saber expresar los sentimientos y emociones.

➤ Relajación

- Técnicas de relajación
- Autorrelajación

Agentes que intervendrán.

Los agentes que van a intervenir en esta unidad didáctica son la maestra del aula y el alumnado, aunque también se tiene en cuenta a las familias. Se les mantendrá informados de lo que se va a realizar en el aula con sus hijos/as al igual que se firmará un consentimiento en cuanto a vídeos o imágenes que se puedan realizar en la programación, puesto que la maestra dispone de una cuenta en una red social donde sube lo que se realiza cada día para que las familias estén informados y puedan hablar con sus hijos/as sobre ello y haya una mejor comunicación.

Recursos materiales

Los materiales que se necesitan para este proyecto como para decorar el aula son los siguientes:

- Para las actividades sobre los alimentos:
 - Los diferentes alimentos que aparecen en la pirámide
 - 4 cartulinas (verde, rojo, naranja, blanca)
 - Animales de donde proviene cada alimento
 - Un huerto de juguete
 - Pictogramas de los diferentes alimentos.
 - Témperas de diferentes colores
 - Punzón y alfombra
 - Folios
 - Utensilios de cocina de juguete

- Cocina de juguete
- Pantalla digital y proyector
- Imágenes (frutería, carnicería, pescadería, supermercado)

- Para las actividades sobre la salud mental y la relajación:
 - Tarjetas con diferentes emociones (tristeza, enfado, rabia, alegría, sorpresa, miedo, asco)
 - Altavoz y portátil
 - Cartón de bingo con diferentes emociones
 - Imágenes de las diferentes emociones.

- Para las actividades sobre el ejercicio físico
 - Cuerda
 - Aros de colores
 - Tiza blanca
 - Una piedra
 - Balones y canasta
 - Picas y bloques
 - Cubos
 - Pictogramas (origen animal, vegetal, mineral)
 - Frutas de color verde, amarillo y rojo
 - Dos manzanas
 - Cinta
 - Un pañuelo

- Para las actividades sobre el reciclaje
 - 5 Cubos (verde, amarillo, naranja, azul, negro)
 - 1 Caja de plástico transparente
 - Agua
 - Peces de juguete
 - Arena

- Basura

Recursos didácticos/educativos.

Uno de los recursos educativos que vamos a realizar en este proyecto de innovación será hacer un LapBook, donde en cada actividad se irán realizando pequeñas actividades para dicho recurso. Esto se realizará para llevar a la casa y que vayan reforzando los contenidos que se han trabajado.

Por otro lado para reforzar algunos contenidos se utilizarán unos cuentos adecuados a cada apartado (anexo 1), que se conocerá en cada día y lo queremos que aprendan:

- Alimentos: “La comida de Lulú” y “El viaje de brócoli”
- Emociones: “El monstruo de los colores” y “Las emociones de Nacho”
- Relajación: “Respira” y “Buenos días, Calma”
- Reciclaje: “Cuida tu planeta” y “¿Por qué debo reciclar?”
- Ejercicio físico: “Paco no quiere hacer ejercicio”

La lectura de todos los cuentos se realizará de una forma entretenida y motivadora, en algunos casos utilizando objetos para simular una representación. Se quiere conseguir unos objetivos específicos con este recurso en el aula de Educación Infantil:

- Mantener la atención a lo largo de la narración del cuento
- Mostrar interés por la historia
- Interactuar en el cuento cuando se les pide

Y por último, pero no menos importante se realizarán varias actividades programadas descritas en el apartado “Secuencia” donde se realizarán durante dos semanas.

Temporización.

Estas actividades se desarrollarán a lo largo de dos semanas, donde se trabajarán los contenidos la primera semana y la segunda para reforzarlos y hacer un repaso continuo de lo que se ha aprendido. El cuento es un recurso para reforzar lo trabajado de una manera más interactiva e innovadora.

En el anexo 2 se adjunta la tabla de como se ha programado la unidad didáctica.

Actividades redactadas:

El proyecto se divide en varios temas que son los siguientes:

- Los alimentos.
- La salud mental y la relajación.
- El ejercicio físico.
- El reciclaje.

En cada uno de estos temas se van a trabajar varias actividades para abordar los contenidos de cada uno.

Los alimentos

-Criterios de evaluación:

- Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.
- Mostrar actitudes de respeto y aceptación hacia las reglas del juego y las normas básicas de relación y convivencia.
- Mostrar curiosidad e interés por el descubrimiento de elementos y objetos del entorno inmediato y, de manera progresiva, identificarlos, discriminarlos, situarlos en el espacio; agrupar, clasificar y ordenar elementos y colecciones según semejanzas y diferencias ostensibles.
- Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprendiendo mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.
- Manifestar interés y respeto por sus elaboraciones plásticas y por las de los demás.
- Distinguir especies animales y vegetales explicando, de forma oral, sus peculiaridades.
- Identificar las formas geométricas más elementales.

Actividad nº 1 “Conocemos los diferentes tipos de alimentos”

Dicha actividad será para motivar al alumnado y que de esta manera muestren interés por el proyecto que se va a realizar. Se dará lugar en la alfombra grande donde se situarán en

los bordes para mostrarles y explicarles en el medio la actividad y sus materiales, por tanto se hará de manera grupal y durará aproximadamente 25 minutos.

Esta actividad consiste en presentarle al alumnado los diferentes alimentos donde tengan que ir indicando como se llama cada uno. Seguidamente se colocan en el suelo cartulinas de diferente color, donde sobre ellas se colocarán los alimentos correspondientes al grupo que pertenece.

Sobre la cartulina de color verde irán las frutas y verduras, a la izquierda las verduras y a la derecha las frutas; en la cartulina roja se coloca la carne a su izquierda y el pescado a la derecha; la cartulina naranja los cereales; la cartulina blanca los lácteos; la cartulina azul las chucherías; y en la amarilla las legumbres.

El material que se requiere en esta actividad son diferentes alimentos, cartulina de color verde, naranja, roja, blanca, azul y amarillo.

Los objetivos que se quieren conseguir con esta actividad de motivación es que el alumnado muestre interés por saber y diferenciar los grupos y sus componentes, y que presten atención.

Actividad nº 2 “¿De dónde vienen los alimentos?”

Esta actividad se realizará de nuevo en la alfombra grande, donde se le explicará previamente que tipo de orígenes hay en los alimentos y seguidamente la actividad que se va a realizar. Su duración será de 25 minutos. El material que se necesita es juguetes de animales y alimentos.

Esta actividad consiste en exponer los diferentes alimentos que se han trabajado con anterioridad, esta vez serán de plástico y a su vez poner poner juguetes de animales (vaca, gallina, pescado, cabra, oveja) y al otro lado una pequeña huerta de juguete.

Se le explicará que los alimentos pueden ser de origen animal, vegetal o mineral. Por ello, cada alumno/a tendrá que poner un alimento donde cree que pueda corresponder, y corregirlo en caso de equivocarse.

Los objetivos que se quieren conseguir es que el alumnado sea capaz de conocer y aprender de dónde proceden los alimentos, y por otro lado que muestre interés y participe.

Actividades n°3 “Hacemos nuestra pirámide alimentaria”

Para realizar esta actividad se divide la clase por grupos de 4, es decir, cada alumno/a en su correspondiente silla junto con su equipo. La duración de esta actividad será aproximadamente de 40 minutos puesto que se realizará con descansos de por medio. Para ello se tendrá que utilizar cartulina, pictogramas de alimentos, témperas, punzón y su respectiva alfombra.

Se tendrá que enseñar una pirámide al alumnado y explicarle cada nivel. La actividad consiste en realizar una pirámide alimentaria, donde el alumnado debe pintar los diferentes niveles del color que corresponda.

Por otra parte, se picará con un punzón los diferentes alimentos y elementos que forman dicha pirámide. Después de realizar ambas actividades se colocarán unos velcros para colocar cada elemento donde corresponde.

Los objetivos que se quieren conseguir son que el alumnado sea capaz de realizar una pirámide alimentaria por sí mismos/as, identifiquen y clasifiquen los alimentos.

Actividad n° 4 “Mi plato saludable”

Esta actividad se realizará individualmente, es decir, cada alumno/a deberá realizar su plato saludable en la que se necesitarán folios de colores, cartulina y pictogramas. Se tendrá una plantilla impresa (anexo 3) del plato y el alumnado deberá colorear y colocar el alimento que considere en su plato con la ayuda de los pictogramas. Esta actividad durará 25 minutos.

Los objetivos que quieren conseguir es que el alumnado sea capaz de crear su propio plato saludable teniendo en cuenta las cantidades y los alimentos que son más fundamentales y por último desarrollar su creatividad.

Actividad n° 5 “Utensilios de cocina”

Esta actividad consiste en picar los diferentes electrodomésticos (horno, microondas, sandwichera, placa) y diferentes alimentos (bizcochón, macarrones, palomitas, sandwich) y deberá colocar cada comida al lado del pictograma donde se cocina dichos ingredientes.

Se realizará de manera individual, durante 20 minutos. Para llevar a cabo esta actividad se necesitarán varios pictogramas de los alimentos y electrodomésticos nombrados anteriormente.

Los objetivos que se quieren conseguir en esta actividad es que el alumnado sepa y reconozca cuales son los utensilios que necesitamos para cocinar ciertos alimentos, al igual que desarrollar su psicomotricidad fina mediante el punzón.

Actividad nº 6 “Somos cocineros”

Esta actividad consiste en crear pequeños grupos donde se les diga un plato y cómo deben elaborarlo paso por paso, donde cocinarlo, etc. El resto de compañeros/a estarán situados en sus sillas donde deberán indicar con qué utensilio comerían dicho plato. Después de que un grupo participe como cocineros/as le tocará al siguiente grupo.

Para realizar dicha actividad se necesitará una cocina de juguete con su utensilios y alimentos necesarios. La duración será de 30 minutos.

El objetivo principal que se quiere conseguir con dicha actividad, el alumnado sea capaz de llevar a cabo todos los conceptos adquiridos anteriormente y lo lleve a la práctica; al igual que sepa expresarse y explicar cada paso al igual que identificar cada alimentos, utensilios u electrodoméstico.

Actividad nº 7 “¿Dónde compramos los ingredientes para nuestros platos?”

Esta actividad consiste en presentar en la pantalla digital los diferentes lugares donde se compran los alimentos, la maestra nombrará un alimento y cada uno deberá indicar donde se compraría este.

Por tanto, esta actividad se realizará en grupo con una duración de 15 minutos aproximadamente, donde los materiales que se van a necesitar son una pantalla digital, un proyector e imágenes (frutería, carnicería, pescadería, supermercado).

El objetivo fundamental se trata de que el alumnado identifique y diferencie donde se puede obtener cada alimento, desarrollando su autonomía.

La salud mental y la relajación.

-Criterios de evaluación:

- Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos.
- Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.
- Mostrar actitudes de respeto y aceptación hacia las reglas del juego y las normas básicas de relación y convivencia.
- Mostrar curiosidad e interés por el descubrimiento de elementos y objetos del entorno inmediato y, de manera progresiva, identificarlos, discriminarlos, situarlos en el espacio; agrupar, clasificar y ordenar elementos y colecciones según semejanzas y diferencias ostensibles.
- Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprendiendo mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.
- Utilizar la expresión corporal como medio para representar estados de ánimo, situaciones, personajes, cuentos, etc.

Actividad nº 1 “¿Qué emoción nos ha tocado?”

Esta actividad consiste en tener una caja llena de tarjetas con un emoción diferente, iremos llamando a un alumno/a para que identifique la emoción que le ha tocado, en caso de no saber identificarla pedirá la ayuda de sus compañeros/as.

Para esta actividad sólo necesitaremos una caja y tarjetas con las diferentes emociones. La duración será de 15 minutos.

El objetivo de esta actividad es que el alumnado reconozca e identifique cada emoción y discrimine la que no corresponda.

Actividad nº 2 “Somos un árbol”

Este juego consiste en poner de fondo música relajante y que el alumnado se siente en el suelo de rodillas con la cabeza agachada con los brazos extendidos. Se convertirán en una pequeña semilla e irán creciendo poco a poco y levantándose hacia arriba mientras se estiran como si fueran un árbol gigante. A su vez que van realizando el estiramiento, les indicaremos que deben ir respirando profundamente y relajados.

La duración de esta actividad será de 20 minutos aproximadamente, donde sólo necesitaremos un portátil y un altavoz.

El objetivo esencial de esta actividad, donde el alumnado sea capaz de relajarse y saber técnicas de relajación.

Actividad nº 3 “Bingo de las emociones”

Este juego consiste en el típico bingo, pero en este caso en vez de haber números habrá emoticonos o dibujos expresando alguna emoción.

Para ello necesitaremos un cartón con las diferentes emociones, imágenes para proyectar, portátil y proyector. La duración de esta actividad será de 20 minutos.

El objetivo es que sepa identificar y agrupar las emociones, al igual que discriminar las que no corresponda.

Actividad nº 4 “Imaginamos nuestro lugar favorito”

Consiste en que todo el alumnado se tumbe en el suelo donde estén cómodos y puedan respirar tranquilamente. Se pondrá una música relajante de fondo al mismo tiempo que vamos indicando varias indicaciones con la finalidad de que piensen en algún lugar que les transmita tranquilidad y paz.

Se realizará de manera grupal, sólo se necesitará un portátil y un altavoz. La duración de esta actividad será de 15 minutos.

El objetivo es que el alumnado sea capaz de relajarse y desarrolle su creatividad e imaginación.

Ejercicio físico

-Criterios de evaluación:

- Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.
- Mostrar actitudes de respeto y aceptación hacia las reglas del juego y las normas básicas de relación y convivencia.

- Mostrar curiosidad e interés por el descubrimiento de elementos y objetos del entorno inmediato y, de manera progresiva, identificarlos, discriminarlos, situarlos en el espacio; agrupar, clasificar y ordenar elementos y colecciones según semejanzas y diferencias ostensibles.
- Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprendiendo mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.
- Manifestar interés y respeto por sus elaboraciones plásticas y por las de los demás.

Actividad nº 1 “Activamos nuestro cuerpo”

Para realizar esta sesión de ejercicio físico, primero tendrán que calentar haciendo un pequeño estiramiento donde le iremos indicando lo que deben realizar (rotación de cadera, de tobillo, movemos la muñeca...). Después de realizar el calentamiento, les explicaremos los diferentes juegos que se van a realizar y se colocarán por grupos.

Un juego será el saltar a la comba individualmente, otro juego a realizar será jugar a baloncesto donde deberán de encestar el balón a la canasta que está a su altura. El tercer juego será el tejo y el último juego será pasar por unos aros y realizar un zig zag entre las picas.

Se realizará en el patio del recreo, donde necesitaremos cuerda, aros, tizas, piedra, balón, canasta, picas, bloques. Esta actividad durará 45 minutos aproximadamente.

El objetivo es que el alumnado sea capaz de ejercitar y estirar su cuerpo, al igual que aprender diversos juegos deportivos.

Actividad nº 2 “Canary Jump”

Esta actividad será una excursión fuera del centro educativo, donde nos desplazamos a un local llamado “Canary Jump” en este lugar se disponen de muchas camas elásticas, hinchables y diferentes actividades acordes con su edad donde podrán descargar toda la adrenalina y ejercitar su cuerpo.

La sesión será de unos 45 minutos.

El objetivo es que el alumnado sea capaz de activar su cuerpo y superar sus miedos, así como descargar la adrenalina. Descubrir varias actividades poco comunes en su vida cotidiana y participar.

Actividad nº 3 “Un recorrido saludable”

Este juego consiste en realizar una serie de pruebas, en este caso hemos escogido tres actividades diferentes:

Una de ellas es llegar en una mano la manzana e ir desde la raya de salida hasta la meta aguantando el equilibrio y conseguir que no se caiga al suelo.

Otra de ellas consiste en llenar un cubo de agua y poner varios tipos de frutas y coger sólo las que sean de color verde y guardarlos en un cubo cuando se vayan sacando.

La siguiente consiste en colocar en menos de un minuto los alimentos dentro de un cubo según el origen al que correspondan.

La penúltima consiste en dividir la clase en dos grupos donde cada uno/a tenga asignado un utensilio de cocina, cuando cada uno/a tenga asignado se nombrará uno y deberán dirigirse a la maestra, cada miembro del equipo que le haya tocado dicho nombre, y coger el pañuelo.

Y, por último, se realizará un ejercicio de relajación para volver a la calma.

Esta sesión dará lugar en el patio del recreo, durará aproximadamente 45 minutos, donde necesitaremos varios materiales: cubos, pictogramas (origen animal, vegetal, mineral), frutas (color verde, amarillo, rojo), dos manzanas, cinta, un pañuelo.

El objetivo es que el alumnado sea capaz de activar su cuerpo y superar las diferentes pruebas. Por otro lado desarrollar su autonomía y participación.

El reciclaje

-Criterios de evaluación:

- Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.
- Mostrar actitudes de respeto y aceptación hacia las reglas del juego y las normas básicas de relación y convivencia.

- Mostrar curiosidad e interés por el descubrimiento de elementos y objetos del entorno inmediato y, de manera progresiva, identificarlos, discriminarlos, situarlos en el espacio; agrupar, clasificar y ordenar elementos y colecciones según semejanzas y diferencias ostensibles.
- Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprendiendo mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.
- Manifestar interés y respeto por sus elaboraciones plásticas y por las de los demás.

Actividad nº 1 “Reciclaje importante para la vida”

Esta actividad consiste en distribuir por todo el parque los diferentes tipos de envases y colocar los 5 cubos de reciclaje (plástico, cartón, orgánico, vidrio, desechos) de esta manera el alumnado deberá ir recogiendo dichos envases y colocándolos donde corresponde. En caso de no saber dónde se colocarían se le ayudará al igual que explicar el motivo.

Sólo se necesitarán 5 cubos de reciclaje de diferentes color (azul, amarillo, verde, negro, naranja), envases de diferentes material anteriormente nombrados. Se dará lugar en el patio del recreo y durará 20 minutos.

El objetivo que debe cumplir el alumnado, que sea capaz de identificar y agrupar los envases donde corresponda.

Actividad nº 2 “¿Qué pasará si no reciclamos?”

Este experimento consiste en que el alumnado se dé cuenta de lo que ocurre cuando las personas no reciclan, por ello vamos a colocar en una caja con agua para hacer una especie de mar e ir colocando basura para ver la evolución. Se dejará un par de días al igual que ir añadiendo basura.

Se realizará dentro del aula, la duración de esta actividad durará 10 minutos pero el desarrollo de su experimento se comprobará a lo largo de los días. El material que necesitaremos es una caja de plástico, agua, basura, peces de juguete, arena.

El objetivo de este experimento es que el alumnado sea consciente de lo que pasaría si no se recicla en su vida cotidiana.

EVALUACIÓN

Se evaluará mediante la observación directa y sistemática donde se tenga en cuenta la rúbrica (anexo 4) y marcando con una “x” en la casilla que corresponda. Por ello, al finalizar cada actividad se evaluará. Dicha rúbrica se ha tenido en cuenta los diferentes criterios de evaluación de las rúbricas del currículum del segundo ciclo de educación infantil.

- Criterios de evaluación

Identificamos los siguientes criterios de evaluación descritos en el Decreto 183/2008 del 29 de julio:

Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos.
- Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.
- Mostrar actitudes de respeto y aceptación hacia las reglas del juego y las normas básicas de relación y convivencia.

Área de conocimiento del entorno.

- Mostrar curiosidad e interés por el descubrimiento de elementos y objetos del entorno inmediato y, de manera progresiva, identificarlos, discriminarlos, situarlos en el espacio; agrupar, clasificar y ordenar elementos y colecciones según semejanzas y diferencias ostensibles.
- Contar objetos relacionando la cantidad y el número que representan.
- Identificar las formas geométricas más elementales.

Área de comunicación del lenguaje y representación.

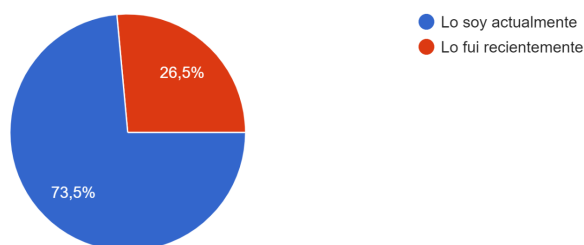
- Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.
- Manifestar interés y respeto por sus elaboraciones plásticas y por las de los demás.
- Reproducir sencillas canciones con la entonación y ritmo adecuado.
- Utilizar la expresión corporal como medio para representar estados de ánimo, situaciones, personajes, cuentos, etc.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Ya que no se ha podido llevar a cabo el proyecto de innovación llevado a cabo en el centro educativo, se ha realizado un cuestionario a modo de investigación sobre el tema de la pirámide alimentaria en la educación infantil. Con este cuestionario, se pretende averiguar si se emplea dicho tema y cómo se integra en las aulas de educación infantil.

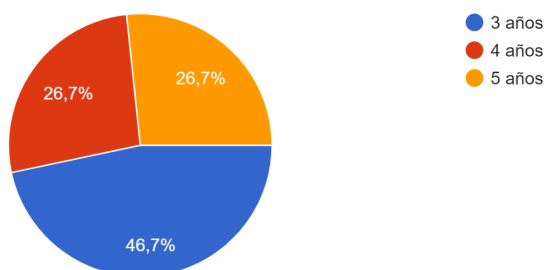
No se ha establecido ninguna edad para responder este cuestionario, simplemente estar ejerciendo dicha profesión o haberla ejercido recientemente. Donde el 73,5% que ha realizado el cuestionario está ejerciendo la profesión y el 26,5% lo ha ejercido recientemente.

¿Estás ejerciendo de Maestra/o en Educación infantil? O lo ejerciste recientemente?
34 respuestas



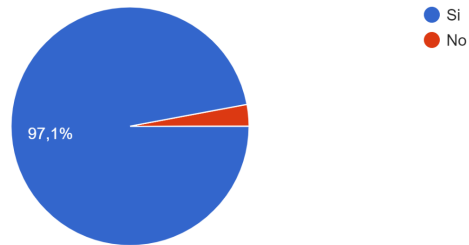
Se han obtenido 34 respuestas donde han sido respondidas por maestras y maestros de dicha etapa educativa a la que va dirigida este proyecto de innovación. Donde un 46,7% son maestras/s de 3 años, un 26,7% de 4 años, y un 26,7% de 5 años.

Si estás trabajando actualmente de maestra/o, con que edad estás?
30 respuestas



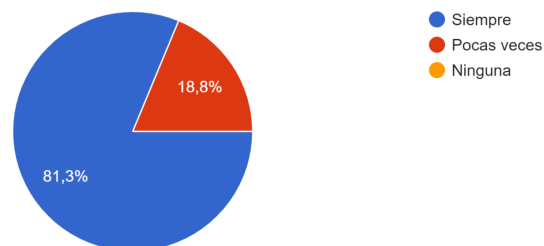
En el gráfico n°3 refleja que el 97,1% comenta con su alumnado la importancia de la alimentación en su vida cotidiana y el porcentaje restante no lo ha comentado.

¿Has hablado con tu alumnado sobre la importancia de la alimentación en nuestra vida?
34 respuestas



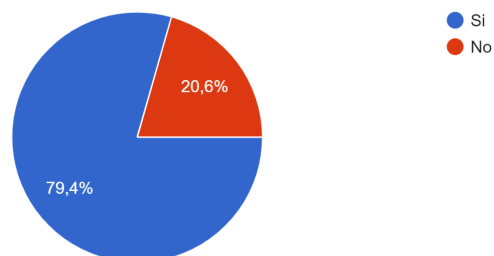
Los/as docentes que lo han trabajado la mayoría de las personas, exactamente un 81,3% siempre y el 18,8 pocas veces.

En el caso de sí, lo has trabajado...
32 respuestas



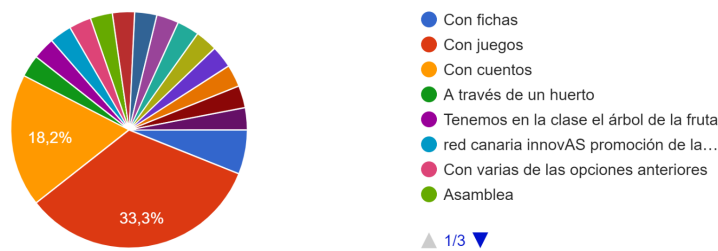
Por otro lado, el 79,4% considera que deben trabajar más en el aula con el alumnado y el 20,6% considera que no deberían integrar más la alimentación en el aula.

¿Consideras que lo deberías de integrar más en el aula?
34 respuestas



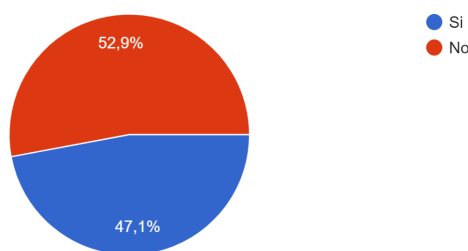
En el gráfico nº6 se refleja cómo integran los docentes la alimentación en el aula, la mayoría del porcentaje, exactamente un 33,3%, lo integran mediante juegos. En segundo lugar mediante cuentos (18,2%), seguidamente se trabaja con fichas (6,1%). Estos métodos son los más usados por los/as docentes, en cambio el resto de métodos se integran sólo un 1% según el gráfico, donde entre ellos están a través del huerto, disponen de un árbol de la fruta, red canaria innovas promoción de la salud y educación emocional, con el menú diario del desayuno, a través de canciones, vídeos, murales.

¿Cómo lo has integrado en el aula?
33 respuestas



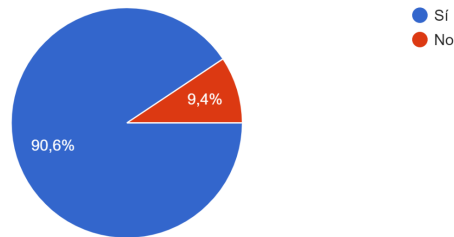
La mayoría de maestros/as no conocen el nuevo cambio que ha hecho la OMS en la pirámide alimentaria (52,9%).

¿Sabes algo sobre el nuevo cambio que ha hecho la OMS en la pirámide alimenticia?
34 respuestas



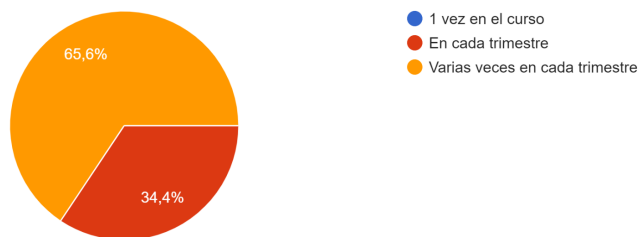
La mayoría de docentes que integran dicho tema en el aula también nombran la importancia del ejercicio físico, concretamente el 90,6%.

En caso de integrarlo en el aula, ¿Han nombrado que el ejercicio también es importante?
32 respuestas

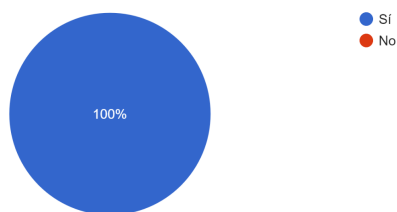


Se suele trabajar bastante en el curso ya que el 65,6% ha respondido que trabajan la alimentación varias veces en el trimestre y el 34,4% en cada trimestre. Al igual que consideran que las familias ocupan un papel fundamental para que le den la misma importancia en los hogares a la alimentación y todo lo que engloba esto.

En caso de integrar la alimentación en el aula, ¿Con qué frecuencia se trabaja?
32 respuestas



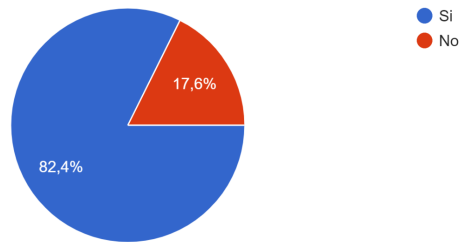
¿Consideras importante que la familia también le dé la misma importancia a este tema en los hogares?
34 respuestas



En la mayoría de los centros educativos se trabaja “La semana del desayuno saludable” (82,4%) al igual que las familias están comprometidas con dicha norma (55,2%) aunque hay un 44,8% de los docentes que comentan que las familias a veces cumplen.

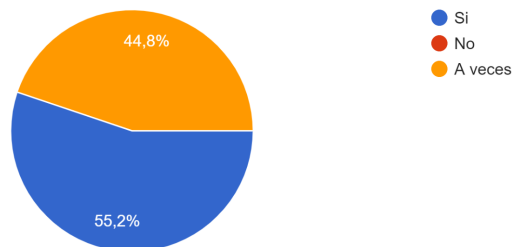
En el colegio que trabajas o hayas trabajado, ¿Han establecido "La semana del desayuno saludable"?

34 respuestas



En caso de sí, ¿Las familias suelen cumplir el desayuno del día?

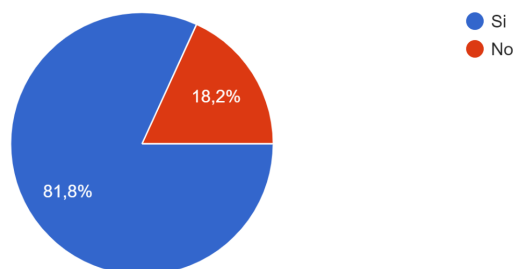
29 respuestas



El alumnado es consciente de los alimentos que se deben consumir en mayor cantidad o menos. Por otro lado, saben de la importancia que tienen los estilos de vida y el deporte en la vida cotidiana.

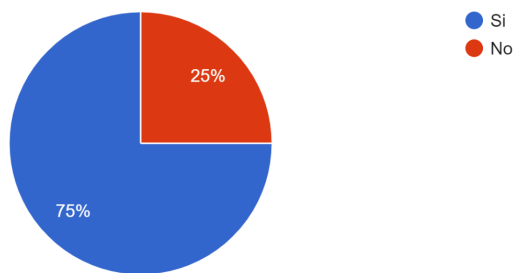
Una vez se haya integrado, ¿El alumnado sabe diferenciar los alimentos que debe consumir en más cantidad o menos?

33 respuestas



¿Y de la importancia que tiene el deporte y los estilos de vida?

32 respuestas



CONCLUSIÓN

Para concluir este TFG, a continuación del análisis de resultado sobre el cuestionario realizado, podemos comprobar que aunque se le da importancia a la alimentación no se le da relevancia a los diversos aspectos que también influyen en nuestra vida cotidiana que principalmente son la base de una buena salud sana y equilibrada.

La mayoría de docentes no saben la nueva actualización que publicó la OMS sobre la pirámide alimentaria, por ello considero que las maestras/os deberían estar al tanto de estas actualizaciones para hacérselas llegar a su alumnado.

Considero fundamental la salud mental como el ejercicio físico, ya que sin estos dos aspectos no se podría llevar a cabo una vida llevadera, aunque sean niños/as y consideremos que no es relevante, en estas edades en donde más se debe reforzar y enseñar ya que son “esponjas” y si desde las edades tempranas se les inculca una serie de estilos de vida sanos podrán llevarlos a su hogar e ir cambiando poco a poco la sociedad a una vida más saludable.

Los alimentos también son fundamentales al igual que sus métodos culinarios, saber cuales son las formas más sanas para cocinar y los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad.

Este proyecto de innovación, aunque no se ha podido llevar a cabo, en un futuro me gustaría llevarlo a cabo en mi aula ya que considero que es un proyecto que se debe impartir más de una vez en el curso académico y que puede mejorar la vida de los pequeños/as, al igual que hacerles conscientes del reciclaje para mejorar poco a poco el cambio climático que actualmente nos afecta.

BIBLIOGRAFÍA

- BOC - 2008/163. Jueves 14 de agosto de 2008 - 1276. (2008). Gobierno de Canarias. Disponible en: <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/002.html>
- Gallardo López, J. y Gallardo Vázquez, P., 2018. Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil. *Dialnet* , (24). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6542602>
- Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, 2015. *¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS?*. Disponible en: <https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/enseanzas/competencias/que-son-las-competencias/#:~:text=Las%20competencias%2C%20por%20tanto%2C%20se,y%20actitudes%20adecuadas%20al%20contexto.>
- Helvetia Seguros. 2018. *Cambios en la pirámide alimentaria* . Disponible en: <https://www.helvetia.es/actualidad/los-temas-que-nos-interesan/cambios-en-la-piramide-alimenticia#:~:text=La%20nueva%20pir%C3%A1mide%20incluye%2C%20en,seis%20vasos%20de%20agua%20diarios>
- Instituto Europeo de Nutrición y Salud. 2018. *La importancia de una buena nutrición infantil durante el crecimiento*. Disponible en: <https://ienutricion.com/nutricion-infantil/>
- Ministerio de Sanidad y Consumo, 2003. *Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios*. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=485
- Morales Lupayante, E., 2022. *Cuál es la actual pirámide nutricional* . Mejor con Salud. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/la-actual-piramide-nutricional/>
- Nutricioncomunitaria.org. 2015. *Sociedad Española De Nutrición Comunitaria*. Disponible en: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>
- Romero Cárceles, L., 2016. El cuento como recurso educativo en las aulas de Educación Infantil. *Publicaciones Didácticas* , (66). Disponible en: <https://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/066052/articulo-pdf>

- Salud, N., 2018. *La pirámide alimentaria y la nueva pirámide saludable, la guía definitiva - Norte Salud Nutrición*. Norte Salud Nutrición. Disponible en: <https://nortesalud.com/la-nueva-piramide-alimentaria-la-piramide-saludable/>
- Sánchez Serra, R., Pérez Molina, D. y Pérez Molina, A., 2013. El cuento como recurso educativo. *Dialnet*, (vol,2 n°4). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4817922>
- Sanitas. 2015. *Pirámide nutricional: cómo ha cambiado a través de los años*. Disponible en: <https://muysaludable.sanitas.es/nutricion/piramide-nutricional/>
- Tovar, J., 2019. *La pirámide nutricional: educación en nutrición. ¿Cómo interpretarla?*. EFE Salud. Disponible en: <https://efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/>

ANEXOS

Anexo 1: Cuentos utilizados en la unidad didáctica



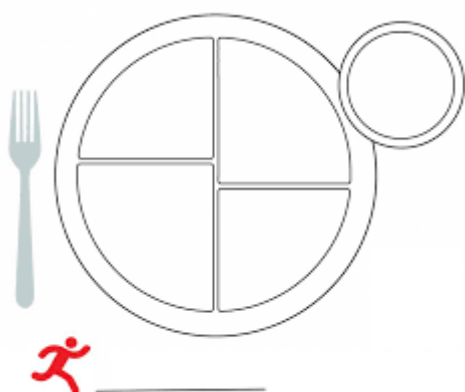
Anexo 2: Programación

HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30 - 9:20	Asamblea (apoyo)	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
9:20 - 10:10	Actividad n°1 “Conocemos los diferentes tipos de alimentos”	Actividad n°1 “¿Qué emociones nos ha tocado?”	Actividad n°1 “Reciclaje importante para la vida”	Actividad n°3 “Hacemos nuestra pirámide”	Inglés
10:10 - 11:00	Rincones	Rincones (apoyo)	Rincones	Rincones	Actividad n°1 “Activamos nuestro cuerpo”
11:00 - 11:50	RECREO				
11:50 - 12:40	“La comida de Lulú”	Psicomotricidad	Psicomotricidad (aula)	“El viaje de brócoli”	Actividad n°2 “Somos un árbol”
12:40 - 13:30	Actividad n°2 “¿De dónde vienen los alimentos?”	“El monstruo de colores”	“Cuida tu planeta”	Rincones	“Respira”

HORARIO:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30 - 9:20	Asamblea (apoyo)	Asamblea	Asamblea		Asamblea
9:20 - 10:10	Actividad n°4 “Mi plato	Actividad N°3 “Bingo de las	Actividad n°6 “Somos cocineros”	ACTIVIDAD N°2 CANARY	Inglés

	saludable”	emociones”		JUMP	
10:10 - 11:00	Rincones	Rincones (apoyo)	Rincones		Actividad nº2 ¿Qué pasará si no reciclamos”
11:00 - 11:50	RECREO				
11:50 - 12:40	“Las emociones de Nacho”	“Buenos días, calma”	“Paco no quiere hacer ejercicio”	ACTIVIDAD Nº2	“¿Por qué debo reciclar?”
12:40 - 13:30	Actividad nº5 “Utensilios de cocina”	Actividad nº 4 “Imaginamos nuestro lugar favorito”	Actividad nº7 “¿Donde compramos los ingredientes para nuestro plato?”	CANARY JUMP	Actividad nº3 “Un recorrido saludable”

Anexo 3: Plantilla para la actividad nº4 “Mi plato saludable”



Anexo 4: Rúbrica

Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

Ítem	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos.				
Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.				
Mostrar actitudes de respeto y aceptación hacia las reglas del juego y las normas básicas de relación y convivencia.				

Área de conocimiento del entorno.

Ítem	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
Mostrar curiosidad e interés por el descubrimiento de elementos y objetos del entorno inmediato y, de manera progresiva, identificarlos, discriminarlos, situarlos en el espacio; agrupar, clasificar y ordenar elementos y colecciones según semejanzas y diferencias ostensibles.				
Contar objetos relacionando la cantidad y el número que representan.				
Identificar las formas geométricas más elementales.				

--	--	--	--	--

Área de comunicación del lenguaje y representación.

Ítem	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
Participar en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.				
Manifiestar interés y respeto por sus elaboraciones plásticas y por las de los demás.				
Reproducir sencillas canciones con la entonación y ritmo adecuado.				
Utilizar la expresión corporal como medio para representar estados de ánimo, situaciones, personajes, cuentos, etc.				