

Facultad de  
Educación

GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN  
PRIMARIA

CURSO 2018/2019

ABORDAJE DE LA OBESIDAD  
INFANTIL EN EL ÁMBITO ESCOLAR A  
TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA DE  
HÁBITOS SALUDABLES

DEAL WITH CHILDHOOD OBESITY  
THROUGH THE TEACHING OF  
HEALTHY HABITS AT SCHOOL

Autor: Lucía Ruiz Higuera

Director: Manuel de Pedro del Valle

Santander, junio 2019

VºBº DIRECTOR

VºBº AUTOR



## ÍNDICE

<b>1. Resumen</b> .....	<b>1</b>
<i>Palabras clave</i> .....	<b>1</b>
<b>2. Abstract</b> .....	<b>1</b>
<i>Keywords:</i> .....	<b>2</b>
<b>3. Introducción y justificación del TFG</b> .....	<b>2</b>
<b>4. Marco teórico</b> .....	<b>3</b>
<b>4.1. Salud y obesidad infantil</b> .....	<b>3</b>
4.1.1. Causas y factores que influyen negativamente en la alimentación del alumnado hoy en día .....	<b>3</b>
4.1.2. Consecuencias .....	<b>7</b>
4.1.3. Educación para el desarrollo de hábitos alimenticios saludables e importancia de todos los agentes educativos en la prevención de la obesidad infantil.....	<b>8</b>
4.1.4. Guías y recursos para trabajar el desarrollo de hábitos saludables en Cantabria.....	<b>12</b>
<b>5. Implementación de la propuesta didáctica</b> .....	<b>13</b>
<b>5.1. Justificación de la propuesta didáctica</b> .....	<b>13</b>
<b>5.2. Normativa legal en la que se engloba la propuesta</b> .....	<b>14</b>
<b>5.3. Vinculación con la programación didáctica</b> .....	<b>14</b>
<b>5.4. Objetivos</b> .....	<b>15</b>
<b>5.5. Contenidos</b> .....	<b>16</b>
<b>5.6. Metodología</b> .....	<b>16</b>
<b>5.7. Actividades propuestas</b> .....	<b>17</b>
5.7.1. Cronograma de actividades .....	<b>17</b>
5.7.2. Primera sesión.....	<b>18</b>
5.7.3. Segunda sesión .....	<b>22</b>
5.7.4. Tercera sesión.....	<b>25</b>

5.7.5. Cuarta sesión.....	28
5.7.6. Quinta sesión.....	31
<b>5.8. Atención a la diversidad .....</b>	<b>33</b>
<b>6. Análisis de resultados: valoración de la experiencia.....</b>	<b>35</b>
<b>7. Conclusiones .....</b>	<b>36</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>42</b>

## 1. Resumen

El principal propósito de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención didáctica interdisciplinar con el fin de promover hábitos saludables de manera continuada en el tiempo y abordar la problemática de la obesidad infantil, tan presente hoy en día.

Para ello, se ha revisado la literatura existente en relación a la salud y a la obesidad infantil, prestando especial atención a las causas y factores que influyen negativamente en la alimentación del alumnado, sus consecuencias a corto y largo plazo, los aspectos que se han de tener en cuenta para educar en el desarrollo de hábitos saludables, así como la importancia que tienen todos los agentes educativos en la prevención de la obesidad infantil. También se ha incluido una revisión de las guías y recursos que ofrece el gobierno de Cantabria sobre este asunto.

Los resultados muestran que una buena educación para la salud, junto con su práctica continuada en el día a día y la colaboración por parte de todos los agentes educativos, hace posible una mejora en los hábitos diarios relacionados con la alimentación del alumnado.

**Palabras clave:** obesidad infantil, causas y consecuencias, hábitos alimenticios, publicidad alimentaria, salud, enfermedad, actividad física, educación hábitos saludables.

## 2. Abstract

The main objective of this project is to design an interdisciplinary didactic unit in order to promote healthy habits continuously over the time and to address the problem of childhood obesity, so present nowadays.

To this end, the existing bibliography on child health and obesity has been reviewed, paying special attention to the causes and negative factors which influence in the children's nutrition, it's short and long term consequences, the aspects that must be taken into account to educate in the development of healthy

habits as well as the importance of all educational agents in the prevention of childhood obesity, including a review of the guidelines and resources offered by the Government of Cantabria related to this topic.

The results show that a good health education together with their daily practice and collaboration by all the agents involved in education, makes possible an improvement in daily habits related to the feeding of the students.

**Keywords:** childhood obesity, causes and consequences, feeding habits, food publicity, health, illness, physical activity, healthy habits education.

### **3. Introducción y justificación del TFG**

Hoy en día la obesidad se ha convertido en una enfermedad que afecta a toda la población a nivel mundial. Esta situación resulta muy preocupante, sobre todo en la infancia. Lo anterior se debe a que los diferentes hábitos de alimentación y actividad física en estas edades condicionará la salud de los niños y niñas en la edad adulta y también la economía del país (Liria,2012).

En el caso de España, estudios como enKid advierten que la obesidad infantil dentro de la población española está incrementando a grandes velocidades. De este modo, resulta necesario prestar gran atención a aquellos factores que pueden favorecer esta situación, así como diseñar propuestas de intervención (Batrina, Pérez, Ribas &Serra, 2005).

Teniendo en cuenta que a pesar de que la obesidad va más allá del ámbito escolar, es necesaria una colaboración conjunta por parte de todos los sectores sociales. La escuela es el lugar en el que los niños y niñas pasan mayor tiempo, después del hogar, por lo que se considera un espacio favorable para adquirir hábitos de vida saludables (Flores, Klünder &Medina, 2008).

De este modo, la escuela primaria conforma un buen espacio para efectuar acciones de cambio en nuestra sociedad (Flores et al., 2008). Es por ello que la finalidad de este Trabajo de Fin de Grado consiste en hacer una revisión de la literatura en base a la problemática de la obesidad infantil que nos envuelve,

para posteriormente diseñar y desarrollar una intervención educativa en el segundo curso de la Educación Primaria, cuyo objetivo sea el abordaje de la obesidad infantil en el ámbito escolar a través de hábitos alimenticios saludables.

#### **4. Marco teórico**

##### **4.1. Salud y obesidad infantil**

###### **4.1.1. Causas y factores que influyen negativamente en la alimentación del alumnado hoy en día**

Antes de mencionar las causas y factores que hoy en día influyen negativamente en la alimentación del alumnado, resulta esencial conocer el significado de salud y obesidad. En primer lugar, la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2006) como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de afecciones o enfermedades”. (p.1)

Por otro lado, la obesidad se considera una enfermedad crónica caracterizada por un alto contenido de grasa corporal (Moreno, 2012). En el caso de los niños y niñas desde los cinco hasta los diecinueve años, se considera que padecen obesidad cuando el índice de masa corporal (*IMC*) para su edad es superior de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2016). Por ejemplo, el *IMC*<sup>1</sup> de una niña de siete años de edad debería estar entre 12.7-17.3, mientras que el de un niño de la misma edad debería estar entre 13.1-17.0 (Food And Nutrition Technical Assistance, 2013).

Como ya se ha comentado previamente, en las últimas décadas ha aumentado la obesidad infantil en todo el mundo (Flores, Klünder & Medina, 2008), sobre todo en aquellos países que cuentan con ingresos bajos y medianos (Organización Mundial de la Salud, 2016). Para dar una explicación a

---

<sup>1</sup> *IMC*: índice de masa corporal (peso (kg)/estatura (m<sup>2</sup>)) (Organización Mundial de la Salud, 2016).

este preocupante aumento, se encuentran diferentes causas y factores que influyen negativamente a la hora de llevar a cabo hábitos alimenticios saludables.

En primer lugar, cabe destacar que diversos autores han llevado a cabo estudios acerca de este tema, llegando a la conclusión de que la principal causa tiene que ver con los cambios de hábitos de vida, los cuales se asocian a cambios sociales, culturales, económicos, etc. (Gobierno de Cantabria, 2010) y que se conocen como causas ambientales o externas (Del Real Sánchez, 2013).

Dentro de estos cambios de hábitos de vida se encuentra un incremento en el aporte energético. Este incremento se debe a que cada vez más, la mayor parte de la población infantil está desarrollando una serie de hábitos alimenticios inadecuados como por ejemplo, la crecida del consumo de alimentos procesados o comida “chatarra”, los cuales son baratos y fáciles de conseguir. Esto conlleva al abandono del consumo de alimentos de origen natural o elaboración casera (Burgos, 2007; Organización Mundial de la Salud, 2016). A su vez, el aumento de la obesidad infantil no se ha incrementado exclusivamente por la consumición de los alimentos altos en grasas, azúcares y con gran aporte energético, sino que también por un incremento en las porciones de estos (Liria, 2012).

El abandono de alimentos de origen natural o elaboración casera se debe a que el tiempo y el presupuesto familiar dedicado a la alimentación ha disminuido de modo considerable en los últimos años, naciendo así un término que se conoce como “modernidad alimentaria”, utilizado por autores como Contreras (2005) para referirse a las sociedades con redundancia alimentaria (Contreras, 2005; Díaz & Gómez, 2001).

Teniendo en cuenta el estudio de Reverte (2013), en el que expone los hábitos alimenticios de niños y niñas de entre cinco y seis años en Murcia, se observa que el 15% de los encuestados no toma fruta a diario, el 48% no toma verdura a diario, un 7% no desayuna a diario y un 7% toma golosinas o dulces a diario. A su vez, en este estudio también se repasan otras de las causas que afectan a la alimentación de los niños y niñas (Reverte, 2013) que se mencionarán más tarde.



Además, como suma a todo lo anterior, está la gran influencia que ejerce la publicidad alimentaria dado que ésta es un medio de comunicación mediante el cual se pueden incitar diferentes tipos de compras y consumos (Burgos, 2007). Todos los consumidores son influenciados por el marketing alimentario pero aún lo son más los niños y niñas (Teixeira Alves, 2011), debido a que tienen una edad acrítica y fácil de manipular en relación al consumo de nuevos alimentos, la mayoría de las veces no saludables (Macías, Gordillo & Camacho, 2012).

Hoy en día, las grandes compañías multinacionales de venta de comida rápida realizan campañas de marketing en las que asocian este tipo de comida a juguetes coleccionables que llama la atención a los niños y niñas, de modo que cada vez son más frecuentados sus restaurantes (García, 2011). Además, según el estudio de Burgos (2007), las mayores repercusiones publicitarias se alcanzan a través de la presión que los niños y niñas ejercen sobre sus padres y madres cuando van de compras.

Por otro lado, el gasto energético puede influir en el peso y la composición corporal. En este sentido hoy en día se observa una forma de vida que tiende a ser cada vez más sedentaria, disminuyendo el gasto energético de cada persona y por tanto actuando como un factor de aumento en la prevalencia de la obesidad. Cada vez más, la población utiliza maquinarias y aparatos como el coche, el ascensor, mandos a distancia u otras invenciones que disminuyen la actividad de los niños y adolescentes (Gobierno de Cantabria, 2010; Martínez, Moreno, Marqués-Lopes, Martí, 2002). Además, han disminuido en los colegios las horas dedicadas a la educación física, dando lugar a un menor tiempo de deporte en los centros escolares y una menor actividad física fuera de estos (Nuevo, 2017). Asimismo, han aumentado las actividades de recreo que requieren ponerse delante de una pantalla (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Teniendo en cuenta lo anterior, una pobre participación en actividades deportivas o físicas junto a un elevado número de horas sentados, son indicadores significativos de la obesidad (Martínez et al., 2002). A su vez, es importante destacar que además de que los resultados demuestran que el

sobrepeso y la obesidad se pueden disminuir realizando actividad física, los niños y niñas que las realizan tienen varios beneficios más como por ejemplo, que estos cuentan con mejor autoestima, rendimiento académico, mejores relaciones interpersonales y mejor calidad de vida que aquellos que no realizan ninguna actividad física o deportiva (Nuevo, 2017).

Por último, otras causas del exceso de peso son las biológicas o internas. Estas son intrínsecas a la persona y se clasifican en genéticas, biológicas y psicológicas (Del Real Sánchez, 2013). En el caso de las causas genéticas, cabe mencionar que la intervención de la herencia en la obesidad es indiscutible en algunos sujetos, principalmente en aquellos con familiares que padecen obesidad (Del Real Sánchez, 2013). Sin embargo, estas no pueden explicar por sí solas la epidemia de la obesidad, sino que como previamente se ha mencionado, se han de tener en cuenta los cambios sociales, económicos y físicos (Gobierno de Cantabria, 2010).

En definitiva, los factores genéticos son importantes a la hora de protegernos o hacer que tengamos tendencia a la obesidad. Sin embargo, se considera que ha sido el cambio de los hábitos de alimentación los que han hecho que se de un incremento en la obesidad infantil. En este sentido, estos hábitos de vida consisten en la ingesta de mayor cantidad de alimentos y energía que la que requiere un niño o niña para crecer de forma saludable, potenciado en gran parte por la publicidad y el aumento del sedentarismo, lo cual hace que se viva en ambientes obesogénicos<sup>2</sup> contruidos por la sociedad como estereotipo de progreso (Flores et al., 2008).

---

<sup>2</sup> Ambientes obesogénicos: medio que provoca una alta ingesta calórica y el sedentarismo. Se tienen en cuenta los alimentos disponibles, asequibles, accesibles y promocionados; las ocasiones para practicar actividad física; y las reglas sociales relacionadas con la alimentación y la actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2016).

#### **4.1.2. Consecuencias**

Cada vez son más los casos de obesidad y sobrepeso infantil que se diagnostican en España, trayendo consigo graves consecuencias para la sociedad y especialmente para las personas que lo sufren (S.A., 2017).

Desde el año 1997, la OMS es consciente del aumento en el número de personas que padecen sobrepeso u obesidad, lo cual ocasiona una gran preocupación debido a que esta enfermedad puede inhabilitar muchos beneficios sanitarios que han favorecido la mejora de la esperanza de vida (Organización Mundial de la Salud, 2016). De este modo, se señala que si no se toman medidas, un gran número de personas en todo el mundo se encontrará en riesgo de sufrir enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, aterosclerosis, enfermedad cardiovascular, etc. produciendo por tanto un alto índice de morbilidad y mortalidad (Liria, 2012).

A pesar de que los avances en el proceso contra la obesidad infantil han sido pausados e irregulares, el control y la prevención de las enfermedades no transmisibles, como es el caso de la obesidad, se encuentran como prioridades básicas en los Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos por Naciones Unidas en 2015 (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Resulta importante destacar que la edad escolar y la adolescencia son periodos decisivos para la configuración de los hábitos alimentarios, la actividad física y otros estilos de vida que influenciarán etapas de la vida posteriores. En este sentido, se debe tener en cuenta que la obesidad infantil no solo va a tener consecuencias físicas o psicosociales para la salud a corto plazo, sino que también en la edad adulta o anciana (Batrina et al., 2005; Liria, 2012).

En relación a las consecuencias a corto plazo que puede sufrir un niño o niña que padezca obesidad destacan la discriminación social, baja autoestima y depresión. Esto se debe a que algunos estudios relacionan la obesidad infantil y adolescente con bajo rendimiento académico, patrones anormales de conducta,

bullying o marginación, pudiendo dar lugar a desórdenes en la alimentación como la bulimia.

En relación a lo anterior, el doctor Rafael Casas del Instituto DKV de la Vida Saludable explica que las principales consecuencias que padecen los niños y niñas con obesidad son las anteriores debido a que tienden a desarrollar sentimientos de inferioridad o rechazo frente a sus iguales y el resto de la sociedad. Esto les provoca malestar emocional, angustia e inseguridad, que se puede traducir en problemas a la hora de relacionarse. (Europa Press, 2019).

Además, los niños y niñas con obesidad cuentan con mayores restricciones funcionales, físicas y psicosociales que afectarán negativamente a la calidad de vida del sujeto como consecuencia del estigma social y las secuelas de la obesidad que afectan a la salud (Bartrina et al., 2005; Liria, 2012).

En cuanto a las consecuencias a largo plazo para los niños y niñas que sufren obesidad, encontramos que estos tienen mayor porcentaje de probabilidad de padecer en un futuro enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y asma, provocando una elevada mortalidad (Liria, 2012). Además, también se ha asociado la obesidad infantil con variaciones metabólicas o el estrés mecánico que puede provocar anomalías ortopédicas y roturas (Liria, 2012).

Por último, en relación a este tema encontramos que el problema de la obesidad no solo afecta a la calidad de vida de los sujetos sino que para la economía de un país incrementa los costos de salud, la mortalidad antes de la jubilación, jubilación anticipada, pensiones por discapacidad o bajo rendimiento por ausentismo en el trabajo (Liria, 2012).

#### **4.1.3. Educación para el desarrollo de hábitos alimenticios saludables e importancia de todos los agentes educativos en la prevención de la obesidad infantil.**

A la hora de educar el desarrollo de hábitos alimenticios saludables, resulta necesario conocer qué se entiende por estos. Esto no resulta fácil, pues

encontramos diversas concepciones. No obstante, la mayoría los define como actuaciones que han sido aprendidas de manera directa o indirecta gracias a las prácticas socioculturales y que se repiten tanto individual como colectivamente en cuanto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se comen y quién consume alimentos (Macias et al., 2012).

Teniendo en cuenta que la infancia es donde los niños y niñas adquieren hábitos alimentarios que tendrán a lo largo de su vida, es también una etapa de grandes cambios por la presencia de avances tecnológicos, la influencia de la publicidad, la mayor independencia de los niños a la hora de elegir alimentos, etc., por lo que hay que ser conscientes de que la alimentación y nutrición se encuentran influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales que favorecen un buen desarrollo y maduración biopsicosocial (Macias et al., 2012).

A pesar de que la barrera principal a la hora de reducir el índice de obesidad infantil sea la falta de compromiso político como consecuencia de que los gobiernos y otros agentes ven esta enfermedad como un problema individual y no social y por tanto no ofrecen liderazgo ni ponen en marcha las actuaciones necesarias (Organización Mundial de la Salud, 2016), debemos tener en cuenta que los niños y niñas desarrollan diferentes hábitos de alimentación en base a lo que aprenden diariamente y por lo tanto, resulta importante que los agentes educativos sean conocedores de que los estilos o prácticas que se desarrollen en base a la alimentación, nutrición, ejercicio y sedentarismo se relacionarán con salud o enfermedad (Flores et al., 2008).

Debido al alarmante aumento en la cifra de niños y niñas que padecen obesidad infantil en España, uno de los pasos que se deben dar para mejorar la nutrición de los niños es tener en cuenta las causas y consecuencias que produce esta enfermedad. En este sentido, se han llevado a cabo numerosos estudios que inciden en los hábitos alimenticios actuales. Díez- Gañán et ál. extrajeron de uno de estos estudios en 2007 un exceso de proteínas, colesterol y grasas saturadas y un bajo nivel de carbohidratos, fibra y algunos micronutrientes (Díez-Gañán et ál., 2007).

Teniendo en cuenta la problemática expuesta en el párrafo anterior, la escuela tiene un importante papel a la hora de promover una buena enseñanza en relación a los hábitos alimenticios. Para que estas enseñanzas consigan cambiar las conductas de alimentación no saludables del alumnado de modo que se promuevan estilos de vida saludables que permanezcan hasta la vejez, es necesaria la colaboración de todos los agentes educativos del alumnado (Macias et al., 2012).

El agente educativo que más influencia tiene a la hora de determinar la alimentación del alumnado son los padres. Esto se debe a que son ellos quienes principalmente van a decidir la cantidad y calidad de los alimentos que toman sus hijos en la niñez. Estas decisiones se tomarán en base a una construcción social y cultural. Por ello, resulta necesario que estos promuevan y eduquen para la salud (Macias, et al., 2012). Sin embargo, tal y como aparece en diferentes estudios, cada vez se está produciendo un mayor deterioro en los tiempos y hábitos alimenticios (Burgos, 2007).

Lo anterior justifica la necesidad de trabajar la alimentación como un tema relevante en la educación en general y en la educación primaria en particular mediante la coordinación y orientación de los profesores con el alumnado y las familias hacia la mejora de la alimentación, el aumento de la actividad física y el abandono de una vida sedentaria (Flores et al., 2008). Es por ello que si no involucramos a las familias de los alumnos en las acciones que se llevan a cabo en la escuela, no conseguiremos el objetivo deseado debido a que la incoherencia que puede darse entre familia y escuela ocasionando confusión e indecisión en el alumnado (Gobierno de Cantabria, 2013).

De este modo y repasando lo anteriormente expuesto, a la hora de desarrollar hábitos de alimentación saludables hemos de conocer el tipo de alimentación que nuestro alumnado está recibiendo para así poder llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje que se ajuste a sus necesidades. En este sentido, el intercambio de opiniones en cuanto a actitudes hacia los hábitos de higiene, la actividad física, la alimentación que se lleva a cabo , etc. con la familia y con el alumnado puede mejorar su estilo de vida (Gobierno de Cantabria, 2013).

Es por ello que, tanto la escuela como la familia han de colaborar conjuntamente fomentando la consumición de alimentos de preparación casera como bocadillos, zumos, etc., para así enseñar al alumnado a tener un consumo razonado de los productos que no favorecen la alimentación infantil y que tan presentes están hoy en día en nuestra sociedad como la bollería, patatas fritas, golosinas, etc. (Pozuelos & Travé, 1993). De este modo, a la hora de llevar a cabo en los centros educativos fiestas, salidas, celebraciones, etc. se deben evitar las comidas que no sean saludables. A su vez, una propuesta para lo anterior consiste en favorecer los platos preparados en los centros educativos como bizcochos, tostadas, etc. consiguiendo que el alumnado también reflexione acerca de la experiencia de comer con el resto de sus compañeros y compañeras en contraposición a comer frente la televisión. Asimismo, a la hora de llevar a cabo experiencias de enseñanza-aprendizaje, se aconsejan actividades en las que no se tenga prisa por terminar para que el alumnado disfrute y aprenda de manera significativa (Pozuelos & Travé, 1993).

Otro aspecto de gran relevancia es el desayuno del alumnado. Hay estudios que registran que entre el 7% y el 34% del alumnado no desayuna en el hogar antes de ir al colegio, pudiendo afectar esto al rendimiento escolar. Debido a esto algunos de los objetivos que puede plantearse la escuela consisten en que por un lado, el alumnado desayune en su casa antes de acudir a la escuela y por el otro, que el alumnado lleve al aula un aperitivo saludable para tomar a media mañana (Flores et al., 2008).

Además de lo anterior, resulta imprescindible tener presente que el alumnado adquiere su bienestar emocional en base al modelo de conductas y actitudes saludables que tenga su familia y si no existe bienestar emocional puede verse afectada la salud de una persona. Tomando esto como referencia, desde la escuela también ha de trabajarse la autoestima, la seguridad en uno mismo y el bienestar emocional para que las relaciones con el resto de personas y el entorno en donde se desarrolla el alumnado sean positivas (Gobierno de Cantabria, 2013).

Por último, la escuela y la familia han de considerar la actividad física como elemento fundamental, ya no solo para la prevención de la obesidad sino por los grandes beneficios. Algunos de estos beneficios son por ejemplo, que fortalece el sistema músculo esquelético, mejora la destreza y la autoestima de los niños y niñas, mejora el rendimiento académico, etc. En cuanto a la escuela, hay pocas oportunidades de quemar energía realizando ejercicio. De hecho, según datos científicos, la actividad física del alumnado comienza a disminuir en el momento en el que el niño o niña entra a la escuela (Organización Mundial de la Salud, 2016). Por esto, resulta necesario una nueva perspectiva para promover que el alumnado tanto en el hogar como en la comunidad realicen actividades físicas organizadas o como juego (Flores et al., 2008) que sean seguras y apropiadas para todo tipo de niños y niñas (Organización Mundial de la Salud, 2016).

#### **4.1.4. Guías y recursos para trabajar el desarrollo de hábitos saludables en Cantabria**

La Comunidad Autónoma de Cantabria no es ajena al incremento del número de personas que padecen obesidad. A su vez, es consciente de que la mejor manera de abordar esta situación es mediante la promoción de estrategias que incidan en una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física, prestando especial interés en la infancia y adolescencia. Es por ello que, la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales tienen en marcha el Programa “Alimentación saludable y actividad física en la infancia y adolescencia Cantabria”, basándose en la “Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la obesidad” (NAOS) que el Ministerio de Sanidad puso en funcionamiento en el año 2005 mediante la Agencia española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Gobierno de Cantabria, 2010).

Los objetivos específicos del programa “Alimentación saludable y actividad física en la infancia y adolescencia Cantabria” son: 1) Ampliar los conocimientos en relación a hábitos alimentarios y actividad física saludables en la población; 2) Fomentar el desarrollo de prácticas alimentarias saludables y la realización de actividad física especialmente en la población infantil y adolescente; 3) Estimular



intervenciones que promuevan la alimentación saludable y la práctica habitual de actividad física en las distintas esferas de actuación (Gobierno de Cantabria, 2010).

A su vez, este programa cuenta con ocho líneas de actuación que, en el caso del ámbito escolar consisten en promover en la comunidad educativa la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos favorables hacia una alimentación saludable y la práctica diaria de actividad física (Gobierno de Cantabria, 2010).

Por último, dentro de la página web de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria podemos encontrar más recursos en relación al “Programa de Alimentación saludable y actividad física en la infancia y adolescencia en Cantabria” como por ejemplo: 1) “Come sano y muévete 12 decisiones saludables”; 2) “La alimentación de tus niños”; 3) Cartel “Pirámide sobre estilos de vida saludables de Cantabria”; 4) “Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos”; 5) Guía de Actividad Física Primer Nivel. Ponte en Marcha (bronce); 6) Guía de Actividad Física Segundo Nivel. Ponte en Marcha (plata); 7) Guía de Actividad Física Tercer Nivel. Ponte en Marcha (oro); 8) Vitaminas frente a golosinas (Gobierno de Cantabria, 2010).

## **5. Implementación de la propuesta didáctica**

### **5.1. Justificación de la propuesta didáctica**

Como ya se ha comentado anteriormente, el aprendizaje de hábitos saludables en la infancia influenciará etapas de la vida posteriores (Batrina et al., 2005; Liria, 2012). En este sentido, y teniendo en cuenta el gran incremento de niños y niñas que poseen obesidad infantil hoy en día, así como las graves consecuencias que trae consigo la obesidad infantil a corto y largo plazo, la escuela como agente educativo tiene la gran oportunidad de colaborar a la hora de desarrollar secuencias didácticas que aborden contenidos relacionados con la alimentación y los hábitos saludables, con el fin de evitar una enfermedad como esta.

A su vez, varios estudios coinciden en que las secuencias didácticas en relación a la alimentación se han venido desarrollado desde perspectivas simplistas dentro del área de Ciencias de la Naturaleza a través de propuestas memorísticas (Moreno, 1990; Pozuelos & Travé, 1993), por lo que resulta aún más necesario desarrollar otro tipo de propuestas didácticas como la que se describe a continuación y con la cual se pretende lograr la adquisición de un aprendizaje significativo mediante la participación activa del alumnado, de forma que se potencie la autonomía personal y el desarrollo integral del alumnado (Moreno, 1990; Pozuelos & Travé, 1993).

## **5.2. Normativa legal en la que se engloba la propuesta**

La propuesta didáctica que se muestra a continuación ha sido diseñada en base a lo establecido en las siguientes normativas:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

Para su diseño y posterior aplicación, también se han tenido en cuenta las necesidades y características tanto del alumnado como del centro.

## **5.3. Vinculación con la programación didáctica**

A la hora de diseñar la siguiente secuencia didáctica, se ha optado por llevar a cabo una Unidad Didáctica relacionada con la adquisición de hábitos alimenticios saludables para el alumnado de segundo de Primaria. Esta propuesta se enmarca dentro del área de Ciencias de la Naturaleza,

concretamente en el Bloque 2 del Boletín Oficial de Cantabria, el cuerpo humano y la salud. No obstante, se trata de una Unidad Didáctica que contiene actividades relacionadas con otras áreas por lo que conviene desarrollarla de manera interdisciplinar en las áreas de Lengua, Valores, Educación Física, etc.

#### **5.4. Objetivos**

*Acorde con el Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria se establecen los siguientes objetivos generales:*

- Iniciar al alumnado en el desarrollo de las principales estrategias de la metodología científica, tales como la capacidad de formular preguntas, identificar el problema, formular hipótesis, planificar y realizar actividades, observar, recoger y organizar la información relevante, sistematizar y analizar los resultados, extraer conclusiones y comunicarlas.
- Trabajar de forma cooperativa haciendo uso de forma adecuada de los materiales y herramientas que se utilicen.
- Participación activa del alumnado.
- Atención a la diversidad y respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje.
- Iniciar al alumnado en el uso de las tecnologías de la información y comunicación, para buscar información y para tratarla y presentarla.
- Desarrollo de las siguientes competencias del currículo (Artículo 8): Comunicación lingüística; Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, competencia digital; Aprender a aprender; Competencias sociales y cívicas; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros así como respetar las diferencias.

## 5.5. Contenidos

Los contenidos que se pretenden alcanzar con esta Unidad Didáctica han sido establecidos acorde al *Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria* para el segundo curso de Primaria dentro del Bloque 2. El ser humano y la salud. Los contenidos seleccionados son los siguientes:

- Los conceptos de salud y enfermedad, y los hábitos de vida saludables y de prevención de enfermedades.
- Los alimentos: grupos de alimentos. La rueda de los alimentos.
- Alimentos naturales y elaborados.
- Alimentación saludable: la dieta equilibrada.
- La higiene de los alimentos
- La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos.

## 5.6. Metodología

En base al capítulo 9. del capítulo III, del *Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria* para el segundo curso de Primaria, ha sido elaborada la metodología que se emplea a lo largo de la unidad didáctica.

En primer lugar, esta unidad didáctica parte de un enfoque globalizador de los contenidos ya que se pretende que el alumnado adquiera conocimientos que puede aplicar en el mundo que le rodea partiendo de diferentes puntos de vista que permita al alumnado afrontar problemas, circunstancias y acontecimientos dentro de un entorno y en su globalidad (Zabala, 1999).

En segundo lugar, a lo largo de toda la unidad didáctica aparece muy presente la competencia lingüística ya que se considera que la lectura y la escritura no son solo fundamentales en el área de Lengua, sino en todas. Por ello, en esta unidad se tendrán en cuenta actividades propias del área de Lengua Castellana y Literatura como esquemas, redacciones y comprensión lectora,

prestando especial atención a la lectura comprensiva de diferentes textos y enunciados. No obstante, no solo se presta atención a la competencia lingüística sino que a lo largo de la unidad se diseñan actividades que favorecen el aprendizaje de más de una competencia.

Al mismo tiempo, esta unidad didáctica es de carácter transversal, dado que se trabajan contenidos que se pueden integrar en otras áreas de la educación Primaria tales como Lengua y Literatura, Matemáticas, Valores, Plástica, etc.

Otro aspecto fundamental que forma parte de la metodología que se pretende llevar a cabo a lo largo de esta unidad consiste en promover el interés, responsabilidad y esfuerzo a la hora de conseguir un trabajo bien hecho, gracias al aprendizaje significativo que fomente en el alumnado estrategias que le ayuden a seguir aprendiendo de forma autónoma a lo largo de su vida.

Por último, se considera muy importante la atención a la diversidad del alumnado por lo que se proponen medidas organizativas y formas diferentes de agrupamiento flexibles a lo largo de la unidad didáctica, con el fin de prevenir posibles dificultades de aprendizaje. Asimismo, se respetará el ritmo de aprendizaje, el trabajo en grupo, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza activa y se utilizará la evaluación continua como instrumento para adaptar el proceso de enseñanza a la evolución del progreso del aprendizaje del alumnado gracias a las rúbricas de evaluación diseñadas en base a una búsqueda bibliográfica.

## **5.7. Actividades propuestas**

### **5.7.1. Cronograma de actividades**

Primera sesión	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción de la Unidad.</li><li>• Lluvia de ideas.</li><li>• ¿Cómo hay que cuidarse para tener buena salud? Actividades interactivas.</li><li>• ¡Tenemos un reto!</li></ul>
----------------	--

Segunda sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutorial del origen de los alimentos.</li> <li>• Murales por equipos cooperativos con catálogos de supermercados (productos elaborados y naturales).</li> </ul>
Tercera sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Trabajamos con la rueda de la alimentación!</li> <li>• Elaborar menú.</li> </ul>
Cuarta sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer una infografía con hábitos para funcionar mejor.</li> <li>• Pasapalabra de la Unidad</li> </ul>
Quinta sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller de “tostadas divertidas”</li> </ul>

## **5.7.2. Primera sesión**

### **5.7.2.1. Contenidos específicos**

- Hábitos de vida saludable.
- Prevención de enfermedades.
- Conceptos de salud y enfermedad.
- Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios.

### **5.7.2.2. Criterios de evaluación**

- Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida y adoptando estilos de vida saludables.
- Identificar, describir y valorar actuaciones, emociones y sentimientos en la vida diaria.

### **5.7.2.3. Estándares de aprendizaje evaluables**

- Reconoce hábitos de alimentación saludables.
- Manifiesta conductas de higiene y aseo personal.
- Desarrolla hábitos para la prevención de enfermedades y accidentes, en el aula y en el centro.
- Manifiesta autonomía en la ejecución de las acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.
- Identifica y respeta las normas básicas de convivencia en su relación con los demás, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.
- Manifiesta conductas de aceptación y respeto a las diferencias entre las personas.

### **5.7.2.4. Competencias**

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Comunicación lingüística.
- Aprender a aprender.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

### **5.7.2.5. Descripción de actividades**

Antes de comenzar a detallar las actividades que se van a llevar a cabo a lo largo de la Unidad Didáctica, mencionar que a lo largo de esta y prolongándose hasta final de curso se utilizará la plataforma ClassDojo. Se trata de una plataforma que facilita a los docentes la organización del aula, el desarrollo de actividades de gamificación, la calificación del alumnado, así como una mejor comunicación con el alumnado y sus familias (Espeso, 2019). En este sentido, el objetivo de la plataforma consiste la administración del aula gracias a puntuaciones sobre el comportamiento del alumnado a través de una interfaz que permite varias opciones de personalización para ajustarlo a las diferentes necesidades (Espeso, 2019).

En el caso de esta Unidad Didáctica, se diseñará la opción de dar al alumnado un punto cada día en caso de que traiga al aula un aperitivo saludable. En caso de que el alumnado no traiga al aula alimentos saludables no se le pondrá ni se le quitará ningún punto. A su vez, en el aula habrá una tienda ClassDojo en donde el alumnado podrá gastar sus puntos por recompensas que se propondrán entre todos y las cuales valdrán diferentes puntuaciones. De este modo, se motiva al alumnado a traer alimentos saludables, al mismo tiempo que es una oportunidad para que el alumnado pruebe diferentes alimentos saludables ya que en muchas ocasiones, se escucha al alumnado decir que no les gusta la fruta sin haberla probado por lo que el uso de esta plataforma puede facilitar que el alumnado se decida a probar alimentos nuevos.

### **Introducción de la Unidad y lluvia de ideas**

A la hora de introducir esta Unidad didáctica, resulta oportuno saber el conocimiento previo con el que cuenta el alumnado. De este modo, la unidad comenzará mostrando al alumnado una imagen en la que aparezca un grupo de niños de su edad en el campo tomando diferentes alimentos (Ver Anexo I). Lo que se pretende conseguir con esta actividad es iniciar una conversación en la que se hable de los alimentos que llevarían a una excursión, los alimentos que comen en el día a día, lo que meriendan, el aperitivo que llevan a la escuela, etc. logrando así una lluvia de ideas. Al mismo tiempo se hablará del tipo de vida que se debe seguir para tener un buen estado de salud, hacer deporte, descansar, la importancia de la higiene, etc.).

### **¿Cómo hay que cuidarse para tener buena salud?**

Una vez se haya llevado a cabo la lluvia de ideas así como haber comentado de forma participativa todas aquellas acciones que se han de llevar a cabo para tener una vida saludable, se definirán los conceptos de salud y enfermedad, adaptados al nivel del alumnado, así como aquellos síntomas que se pueden llegar a tener cuando dejamos de tener salud. A su vez, con el fin de asegurarnos que el alumnado ha adquirido correctamente estos conocimientos, se llevarán a cabo diferentes actividades.



La primera actividad que se va a llevar a cabo es una actividad interactiva elaborada en base a una búsqueda bibliográfica (Ver Anexo II), en la que el alumnado que el tutor/a decida, saldrá a la pizarra interactiva y unirá con flechas cada casilla de la izquierda con su correspondiente casilla de la derecha.

La segunda actividad consistirá en el “juego de la oca” (Ver Anexo III) adaptado a esta unidad didáctica y a su vez diseñado también en base a una búsqueda bibliográfica. Las normas serán las mismas que en un juego de la oca tradicional con la diferencia de que para poder volver a tirar el dado, tendrán que acertar la pregunta que se les haga en las diferentes casillas. A la hora de organizar el aula para llevar a cabo esta actividad, el alumnado se encontrará en grupos de cuatro o cinco miembros y cada grupo formará un equipo. A su vez, se dispondrá de dados grandes para que toda la clase pueda ver bien el número que va a tocar tirar. A la hora de responder a las diferentes preguntas para poder pasar de casilla, la respuesta se deberá consultar con el grupo y llegar a un consenso. Para finalizar, si el juego se ha desarrollado de forma correcta, todo el alumnado ha participado, se han respetado los aciertos y los errores por parte del alumnado y se ha celebrado el logro de llegar a la meta, todos los miembros del aula recibirán un punto en ClassDojo.

### **¡Tenemos un reto!**

Con el objetivo de conseguir la motivación del alumnado a la hora de desarrollar esta secuencia didáctica, se les propondrá un reto que han de superar. Este consiste en la creación de un recetario de aula (Ver Anexo V), en el que cada día un alumno o alumna será elegido al azar y se llevará el recetario a su casa, donde escribirá la receta de una comida que él o ella quiera. Cuando se finalice esta Unidad, si el alumnado ha cumplido y llevado al día el recetario, se llevará a cabo un “taller de tostadas divertidas” en la última sesión.

Pasos del reto:

1. El primer paso del reto consistirá en que el alumno que tenga el recetario, deberá elegir un plato típico de su provincia o cualquier otra zona del mundo. Una vez elegido, deberá pensar en el procedimiento que va a

- llevar a cabo para la preparación de la receta (Título, ingredientes, procedimiento, foto o dibujo...).
2. El segundo paso consiste en comenzar a escribir la receta que haya sido seleccionada. Para ello, inicialmente se debe escribir el título de la receta, y a continuación los ingredientes y los utensilios necesarios para la elaboración de la receta.
  3. El tercer paso de este reto consiste en escribir todos y cada uno de los pasos que se deben llevar a cabo para conseguir una buena elaboración del plato, pudiéndose enumerar éstos pasos en diferentes párrafos.
  4. Para finalizar el reto se añadirá una foto o dibujo de la receta y se devolverá el recetario al aula, el día siguiente de modo que así pueda realizarlo el siguiente compañero/a.

#### **5.7.2.6. Instrumentos de evaluación**

- Rúbrica para evaluar la comunicación oral (hablar y escribir) (Anexo IX).
- Rúbrica para evaluar la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales (Anexo XIV).
- Rúbrica para evaluar el recetario de aula (Anexo XVI).
- Rúbrica para evaluar los conocimientos en relación a la salud adquiridos en la primera sesión (Anexo XVII).

#### **5.7.3. Segunda sesión**

##### **5.7.3.1. Contenidos específicos**

- Alimentos naturales y elaborados.
- Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios.
- La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos.

### **5.7.3.2. Criterios de evaluación**

- Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida y adoptando estilos de vida saludables.
- Identificar, describir y valorar actuaciones, emociones y sentimientos en la vida diaria.

### **5.7.3.3. Estándares de aprendizaje evaluables**

- Reconoce algunas técnicas de conservación de los alimentos.
- Distingue entre alimentos naturales y elaborados.
- Distingue y comprende la importancia de la fecha de caducidad de los alimentos.
- Desarrolla hábitos para la prevención de enfermedades y accidentes, en el aula y en el centro.
- Manifiesta autonomía en la ejecución de las acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.
- Identifica y respeta las normas básicas de convivencia en su relación con los demás, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.
- Manifiesta conductas de aceptación y respeto a las diferencias entre las personas.

### **5.7.3.4. Competencias**

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Comunicación lingüística.
- Aprender a aprender.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Competencias sociales y cívicas.

### **5.7.3.5. Descripción de actividades**

#### **Tutorial del origen de los alimentos**

Debido a que hoy en día, gran parte del alumnado de las aulas está familiarizado con el mundo de los tutoriales, gracias a la plataforma de YouTube, se mostrará en la pizarra interactiva un vídeo tutorial creado por el tutor/a, en el que se expliquen los dos tipos de alimentos que podemos encontrar (naturales y elaborados). Una vez se haya mostrado al alumnado este vídeo, se profundizará más en la explicación de estos alimentos. Posteriormente, el vídeo se subirá al blog del aula para que el alumnado pueda acceder con facilidad desde su casa a este vídeo cada vez que quiera recordarlo.

En esta misma sesión se explicarán, con ayuda de ejemplos, los diferentes tipos de conservación de los alimentos existentes, dándole importancia a la caducidad de estos y enseñándoles cómo identificar dicha fecha en los aperitivos que hayan llevado al aula el día de la explicación de esta sesión.

#### **¡Hacemos murales!**

Con el fin de aprender trabajando de forma cooperativa, se llevará a cabo la elaboración de murales en los que se clasifiquen alimentos naturales y elaborados con recortes de catálogos de supermercados (Anexo VI). Los grupos que se formen tendrán máximo cuatro miembros cada uno.

Al comienzo de la actividad, se facilitará al alumnado diferentes catálogos, en donde deberán de realizar recortes con alimentos naturales y elaborados, para posteriormente clasificarlos. A continuación, en una cartulina se pegarán, por un lado los naturales y en otra los elaborados. Finalmente, se expondrán en las paredes del aula para que puedan observarlo y recordarlo siempre que quieran.

### **5.7.3.6. Instrumentos de evaluación**

- Rúbrica para evaluar la comunicación oral (hablar y escuchar) (Anexo IX).
- Rúbrica para evaluar la comunicación escrita (leer) (Anexo X).

- Rúbrica para evaluar la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales (Anexo XIV).
- Rúbrica para evaluar la participación en trabajos cooperativos (Anexo XV).
- Rúbrica para evaluar los conocimientos en relación a la salud adquiridos en la segunda sesión (Anexo XVIII).

#### **5.7.3.7. Instrumentos de autoevaluación (alumnado)**

- Registro en el cuaderno del equipo de la sesión (Anexo XXIII).

#### **5.7.4. Tercera sesión**

##### **5.7.4.1. Contenidos específicos**

- Los alimentos: grupos de alimentos. La rueda de los alimentos.
- Alimentación saludable: la dieta equilibrada.
- Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios.
- Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal.
- La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos.

##### **5.7.4.2. Criterios de evaluación**

- Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida y adoptando estilos de vida saludables.
- Identificar, describir y valorar actuaciones, emociones y sentimientos en la vida diaria.

##### **5.7.4.3. Estándares de aprendizaje evaluables**

- Clasifica alimentos según su origen y su aportación a la dieta y construye la rueda de los alimentos.
- Identifica algunas características de las dietas equilibradas.

- Desarrolla hábitos de prevención de enfermedades y accidentes, en el aula y en el centro.
- Conoce y aplica técnicas básicas de primeros auxilios en situaciones simuladas.
- Manifiesta autonomía en la ejecución de las acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.
- Identifica y respeta las normas básicas de convivencia en su relación con los demás, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.
- Manifiesta conductas de aceptación y respeto a las diferencias entre las personas.

#### **5.7.4.4. Competencias**

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Aprender a aprender.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

#### **5.7.4.5. Descripción de actividades**

##### **¡Trabajamos con la rueda de la alimentación!**

A lo largo de esta actividad, se trabajará el aporte energético que nos proporcionan los diferentes tipos de alimentos con la rueda de la alimentación. No obstante, antes de comenzar con la actividad, recordaremos al alumnado lo visto en las sesiones anteriores. También se les lanzará preguntas relacionadas con lo aprendido en cursos anteriores en relación a los consejos para tener una dieta equilibrada. De este modo el profesorado será consciente del punto del que parte la clase en general.

A continuación, se proyectará en la pizarra digital una rueda de los alimentos, de modo que se explicará esta al alumnado. Asimismo y de forma colaborativa, con los compañeros y con el maestro como guía, se irán estableciendo consejos

sobre la importancia de tomar alimentos variados, las consecuencias de abusar de los alimentos que más energía nos aportan, la importancia de beber agua, así como que hay determinados alimentos como la fruta, que también nos aportan agua. También se plantearán preguntas sobre el tipo de enfermedades que podemos padecer si abusamos de alimentos ricos en grasas, proteínas, azúcares, etc. así como si no comemos lo suficiente.

El diálogo anterior, puede servir para comentar el almuerzo que el alumnado trae al aula a lo largo de la semana y comentar cuales son los alimentos que más proteínas, grasas, azúcares, etc. nos aportan. Antes de finalizar con esta actividad, se hablará de las intolerancias o alergias que padecen algunas personas y niños hacia determinados alimentos o sustancias así como los problemas que puede encontrarse a la hora de seleccionar alimentos. No obstante, también se debe prestar atención a las actuaciones básicas que se deben hacer si alguien ingiere un alimento al que es alérgico.

### **Elaborar menú**

Una vez se haya introducido y comentado con el alumnado las cuestiones anteriores, se propondrá la siguiente actividad. Esta consistirá en elaborar un menú equilibrado para un día completo. La actividad se llevará a cabo en grupos de cuatro personas como máximo y para su elaboración se utilizará la técnica de lápices al centro.

La técnica anterior es una dinámica de trabajo cooperativo en la que el maestro entrega un folio a cada miembro de cada grupo cooperativo. Cada alumno o alumna han de realizar aquello en lo que consista la actividad. En este caso, la elaboración de un menú. A continuación se lee en voz alta, dentro del grupo, lo que ha escrito cada uno. El resto del grupo está atento a la aportación de cada uno, apreciando la aportación de cada compañero y decidiendo cual es la mejor opción o cómo podrían crear el menú ideal con las aportaciones de todos y todas. Mientras se realiza lo anterior, los lápices estarán situados en el centro de la mesa y cuando todos lo tengan claro y sepan qué hacer, cada miembro recoge de nuevo su lápiz y hace en su cuaderno el menú. En esta última parte

de la técnica, el alumnado ya no podrá hablar sino que es el momento de escribir (Calvo, 2017). Una vez finalizada la actividad, el portavoz de cada grupo expondrá de forma oral su menú y entre todos realizarán diferentes aportaciones acerca de aspectos a mejorar, aciertos, ideas, etc.

#### **5.7.4.6. Instrumentos de evaluación**

- Rúbrica para evaluar la comunicación oral (hablar y escuchar) (Anexo IX).
- Rúbrica para evaluar la comunicación escrita (Leer) (Anexo X).
- Rúbrica para evaluar la comunicación escrita (Escribir) (Anexo XI).
- Rúbrica para evaluar la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales (Anexo XIV).
- Rúbrica para evaluar la participación en trabajos cooperativos (Anexo XV).
- Rúbrica para evaluar los conocimientos en relación a la salud adquiridos en la tercera sesión (Anexo XIX).

#### **5.7.4.7. Instrumentos de autoevaluación (alumnado)**

- Registro en el cuaderno del equipo de la sesión (Anexo XXIII).

### **5.7.5. Cuarta sesión**

#### **5.7.5.1. Contenidos específicos**

- Los alimentos: grupos de alimentos. La rueda de los alimentos.
- Alimentos naturales y elaborados.
- Alimentación saludable: la dieta equilibrada.
- Hábitos saludables.
- Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios.
- Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal.
- La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos.



#### **5.7.5.2. Criterios de evaluación**

- Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida y adoptando estilos de vida saludables.
- Identificar, describir y valorar actuaciones, emociones y sentimientos en la vida diaria.

#### **5.7.5.3. Estándares de aprendizaje evaluables**

- Reconoce hábitos de alimentación saludables.
- Clasifica alimentos según su origen y su aportación a la dieta y construye la rueda de los alimentos.
- Reconoce algunas técnicas de conservación de los alimentos.
- Identifica algunas características de las dietas equilibradas.
- Desarrolla hábitos para la prevención de enfermedades y accidentes, en el aula y en el centro.
- Manifiesta autonomía en la ejecución de las acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.
- Identifica y respeta las normas básicas de convivencia en su relación con los demás, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.
- Manifiesta conductas de aceptación y respeto a las diferencias entre las personas.

#### **5.7.5.4. Competencias**

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

### **5.7.5.5. Descripción de actividades**

#### **¡Hacemos una infografía!**

Esta actividad consiste en la elaboración de una infografía en la que aparezcan hábitos para funcionar mejor (higiene, descanso, estados emocionales, alimentación, etc.) que se hayan trabajado a lo largo de la unidad.

Para lo anterior, se comenzará explicando al alumnado el significado de infografía. A continuación, se les explicará que van a realizar la infografía a través de Genially (Genially, 2019), una aplicación que permite crear infografías, presentaciones, etc. de forma interactiva y con numerosas plantillas para utilizar («Genially, la herramienta que da vida a los contenidos», s.f.).

Si solo se cuenta con un ordenador en el aula, el alumnado realizará diferentes anotaciones en pequeños grupos sobre lo que quieren poner en la infografía. A continuación, se les mostrará en el proyector del aula las diferentes plantillas que se pueden elegir y entre toda la clase se elegirá la que vote la mayoría. Después, cada grupo irá saliendo a la pizarra interactiva para escribir una de sus anotaciones, de modo que cuando todos los grupos hayan pasado por la pizarra, se tendrá una infografía de aula con diferentes hábitos para funcionar mejor. No obstante, en caso de que el centro cuente con al menos un portátil u ordenador para cada dos o tres personas, se aconseja hacer uso de estos ya que la actividad será más enriquecedora.

#### **Pasapalabra Unidad Didáctica**

Para finalizar esta sesión, se realizará entre toda la clase un Pasapalabra en relación a lo aprendido durante esta unidad. Una vez elaborado el Pasapalabra, podrá utilizarse para todas las asignaturas, debido a que es un elemento de juego que motiva al alumnado al mismo tiempo que recuerda y refuerza lo aprendido.

Una vez finalizado el Pasapalabra, se revisará el recetario de aula, observando las diferentes recetas que se han ido elaborando de modo que si el

alumnado ha cumplido el reto, en la siguiente sesión se propondrá llevar a cabo la recompensa (Anexos IV y VII).

#### **5.7.5.6. Instrumentos de evaluación**

- Rúbrica para evaluar la comunicación oral (Hablar y escuchar) (Anexo IX).
- Rúbrica para evaluar la comunicación escrita (Leer) (Anexo X).
- Rúbrica para evaluar la comunicación escrita (Escribir) (Anexo XI).
- Rúbrica para evaluar procesos, métodos y actitudes en matemáticas (Anexo XII).
- Rúbrica para evaluar la educación audiovisual y la expresión artística (Anexo XIII).
- Rúbrica para evaluar la participación en trabajos cooperativos (Anexo XV).
- Rúbrica para evaluar los conocimientos en relación a la salud en la cuarta sesión (Anexo XX).

#### **5.7.5.7. Instrumentos de autoevaluación (alumnado)**

- Registro de la sesión en el cuaderno del equipo (Anexo XXIII).

### **5.7.6. Quinta sesión**

#### **5.7.6.1. Contenidos específicos**

- Los alimentos: grupos de alimentos. La rueda de los alimentos.
- Alimentación saludable: la dieta equilibrada.
- Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal.
- La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos.
- La igualdad entre hombres y mujeres.

#### **5.7.6.2. Criterios de evaluación**

- Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida y adoptando estilos de vida saludables.
- Identificar, describir y valorar actuaciones, emociones y sentimientos en la vida diaria.

#### **5.7.6.3. Estándares de aprendizaje evaluables**

- Manifiesta conductas de higiene y aseo personal.
- Distingue entre alimentos naturales y elaborados.
- Distingue y comprende la importancia de la fecha de caducidad de los alimentos.
- Desarrolla hábitos para la prevención de enfermedades y accidentes, en el aula y en el centro.
- Manifiesta autonomía en la ejecución de las acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.
- Identifica y respeta las normas básicas de convivencia en su relación con los demás, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.
- Manifiesta conductas de aceptación y respeto a las diferencias entre las personas.

#### **5.7.6.4. Competencias**

- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

#### **5.7.6.5. Descripción de actividades**

##### **Taller de “tostadas divertidas”**

Teniendo en cuenta que el alumnado de segundo de la clase para la que está programada la secuencia didáctica, haya superado el reto del recetario de aula, se llevará a cabo el taller de “tostadas divertidas”. Este taller consistirá en que cada alumno elaborará una tostada con forma de búho gracias a alimentos saludables como el pan, la fruta, etc. Una vez hechas las tostadas el alumnado las degustará y esperamos se den cuenta de que se pueden hacer platos divertidos con alimentos saludables (Anexo VIII).

#### **5.7.6.6. Instrumentos de evaluación**

- Rúbrica para evaluar procesos, métodos y actitudes en matemáticas (Anexo XII).
- Rúbrica para evaluar la educación audiovisual y la expresión artística (Anexo XIII).
- Rúbrica para evaluar la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales (Anexo XIV).
- Rúbrica para evaluar los conocimientos en relación a la salud en la quinta sesión (Anexo XXI).

#### **5.7.6.7. Instrumentos de autoevaluación para el alumnado una vez finalizada la unidad didáctica**

- Diana de autoevaluación: Los procesos de enseñanza y la práctica docente (Anexo XXIV).
- Diana de autoevaluación: La planificación docente (Anexo XXV).

### **5.8. Atención a la diversidad**

Acorde al artículo 19 que aparece en el capítulo V del *Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria*, sobre la atención a la diversidad, y en base al Plan de Atención a la Diversidad que presenta el centro educativo CEIP José Ramón

Sánchez, he establecido las siguientes medidas para atender a la diversidad en esta secuencia didáctica.

En primer lugar y acorde a lo establecido en el artículo 14 del *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero*, acerca del proceso de aprendizaje y la atención individualizada, en la educación Primaria se pondrá especial énfasis en la prevención de dificultades de aprendizaje y en la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo en cuanto se detecten dichas dificultades.

En relación a lo anterior, los mecanismos de refuerzo que se pondrán en práctica en esta secuencia didáctica, en caso de que resulte necesario, serán de tipo organizativo. No obstante, esta unidad didáctica está diseñada de tal manera que no resulte necesario, en un principio, la adaptación del currículo o los agrupamientos flexibles, dado que, las diferentes actividades han sido pensadas para dar respuesta a todo el alumnado. Al mismo tiempo, y dado que la mayoría de los centros educativos buscan la inclusión del alumnado, hay muchas actividades en grupos cooperativos de forma que cada uno tiene un rol asignado acorde a lo que cada uno puede llevar a cabo de la mejor forma posible, respetando sus procesos y ritmos de aprendizaje y mediante la ayuda entre todos los compañeros.

Por otro lado, se llevarán a cabo actividades manipulativas en las que, en caso de que fuese necesario, se podría contar con apoyo en el grupo ordinario. En cuanto a las actividades individuales, estas han sido pensadas para dar respuesta a todo el alumnado, pues se ha procurado que el alumnado tenga la opción de elegir el modelo que quiere llevar a cabo acorde a sus habilidades y conocimientos. Por ejemplo, a la hora de llevar a cabo la infografía el alumnado elegirá la plantilla con la que quiere trabajar y el contenido que quiere plasmar en ella, en relación al tema que se pide. Otro ejemplo es el taller de tostadas, en el que habrá tostadas con diferentes grados de dificultad y cada uno podrá elegir el tipo de tostadas que quiere llevar a cabo.

Por último me gustaría resaltar que, del modo anterior, se facilita que las medidas de atención a la diversidad para alumnos con necesidades específicas

de apoyo educativo sean medidas que favorezcan una atención dentro del aula ordinario.

## **6. Análisis de resultados: valoración de la experiencia**

Debido al importante papel que tienen hoy en día los docentes a la hora de educar para la salud al alumnado, la propuesta didáctica se ha centrado en abordar los diferentes contenidos acorde al primer ciclo de la Educación Primaria. A pesar de que el profesorado sea uno de los agentes más importantes para abordar de manera eficaz la problemática de la obesidad infantil mediante la enseñanza de hábitos alimenticios saludables, la familia es el principal agente educativo y a su vez el más importante. En este sentido, una de las dificultades que se podrían encontrar a la hora de desarrollar esta secuencia es que no haya coordinación y coherencia entre lo que se aprende en el hogar y lo que se enseña en la escuela. Por ello, resulta esencial una buena comunicación entre las prácticas que se desarrollan en ambos espacios.

Esta propuesta de intervención se ha llevado a cabo en un centro de Cantabria. Las familias del alumnado colaboraron exitosamente, sobre todo a la hora de poner un aperitivo saludable a media mañana para sus hijos e hijas. Esto condujo a sustituir la bollería industrial y a conseguir que casi el 100% del alumnado que llevase fruta u otro tipo de alimentos naturales. Asimismo, cabe destacar que tras la aplicación de la unidad didáctica se ha conseguido una mejora en los hábitos de alimentación del alumnado. Además, se ha conseguido concienciarles de la problemática que genera llevar estilos de vida no saludables y que continúan llevando a cabo lo aprendido en las sesiones.

Por otro lado, una de las dificultades que se pueden encontrar a la hora de implementar esta propuesta, es que el centro no cuente con recursos tecnológicos como la PDI, portátiles individuales, etc. Es por ello que se deberían pensar otras opciones que hagan posible el desarrollo de las actividades planteadas como por ejemplo, contar siempre con plantillas impresas. También es necesario destacar que dicha sesión es extensa en el tiempo y por tanto, no conviene llevarla a cabo en momentos del curso en donde haya parones por

festividades, vacaciones, etc., El docente debe encontrar el momento idóneo para abordar de manera profunda todos los contenidos propuestos.

Finalmente, para llevar a cabo las actividades que se desarrollan mediante grupos cooperativos, de manera productiva y eficaz, es necesario haber trabajado previamente los roles que cada miembro del grupo debe cumplir, así como contar con grupos bien cohesionados. De lo contrario, la autoevaluación del cuaderno de equipo puede no tener sentido si solo se va a llevar a cabo en esta secuencia. Además, si los miembros del grupo no tienen claro sus roles, puede que la actividad termine con resultados no deseados.

## **7. Conclusiones**

Al comienzo del trabajo se planteaba la problemática social de la obesidad infantil que, como hemos visto afecta en gran medida a la salud. Tras hacer una revisión de la literatura acerca de sus causas, factores que intervienen, consecuencias, posibles acciones de prevención e intervención, etc. somos conscientes de que la escuela, es una institución donde el alumnado puede adquirir diferentes hábitos alimenticios saludables que desarrollará en un futuro.

Teniendo en cuenta lo anterior se ha diseñado una propuesta de intervención didáctica, que puede ser puesta en práctica durante tres semanas en un aula de segundo de Primaria. Cabe destacar que se trata de una secuencia que aborda diferentes aspectos relacionados con la salud en las que se trabajan diferentes contenidos, no solo del área de Ciencias de la Naturaleza, sino también de Matemáticas, Lengua, Educación Física, etc. Además, las actividades, desarrolladas de manera correcta son motivantes para el alumnado, lo cual es esencial para que se de el proceso de enseñanza-aprendizaje. No obstante, también resulta necesaria la implicación de los gobiernos para facilitar estrategias y programas que de alguna manera ayuden y potencien el desarrollo de estos hábitos de vida saludables.

En definitiva, para acabar con la obesidad infantil se requiere de un compromiso global lo más rápido posible por parte de toda la sociedad, mediante la adopción de diferentes estrategias que faciliten la prevención y disminución



del esta enfermedad para impedir consecuencias negativas en la salud del alumnado (OMS, 2016; Liria, 2012). Desde la escuela, se ha comprobado que a través de intervenciones didácticas en las que se aborden aspectos relacionados con la cocina, siempre y cuando al curriculum establecido, se pueden lograr cambios en los hábitos de vida del alumnado, de modo que puede resultar una gran estrategia a tener en cuenta por parte de los docentes a la hora de mejorar esta situación.

## Referencias

- Bartrina, J., Pérez, C., Ribas, L. & Serra, L. (2005). *Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España*. 35. Recuperado el 18 de febrero del 2019 de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3015439>
- Burgos, N. (2007). *Alimentación y nutrición en edad escolar*. Revista Digital Universitaria, 7. Recuperado el 13 de febrero del 2019 de: [http://www.ru.tic.unam.mx/bitstream/handle/123456789/1252/abril\\_art23\\_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.ru.tic.unam.mx/bitstream/handle/123456789/1252/abril_art23_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Contreras, J. (2005). *La modernidad alimentaria. Entre la sobreabundancia y la inseguridad*. Revista Internacional de Sociología, 63(40), 109-132. Recuperado el 20 de febrero del 2019 de: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/191/242>
- Del Real Sánchez, J.H. (2013). *Causas biológicas y sociales de la obesidad*. Sociedad y salud. Centro San Camilo Vida y Salud, NO.63. Recuperado el 1 de marzo del 2019 de: <http://www.cscbiblioteca.com/assets/49.-causas-biologicas-y-sociales-de-la-obesidad--online.pdf>
- Díaz, C. & Gómez, C. (2001). *Del consumo alimentario a la sociología de la alimentación*. Recuperado el 7 de marzo del 2019, de ResearchGate website:

[https://www.researchgate.net/publication/28052807\\_Del\\_consumo\\_alimentario\\_a\\_la\\_sociologia\\_de\\_la\\_alimentacion](https://www.researchgate.net/publication/28052807_Del_consumo_alimentario_a_la_sociologia_de_la_alimentacion)

Díez-Gañán, L., Galán Labaca, I., León Domínguez, C.M., Gandarillas Grande, A., Zorrilla Torras, B. & Alcaraz Cebrián, F. (2007). *Ingesta de alimentos, energía y nutrientes en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid: resultados de la encuesta de nutrición infantil 2001-2002*. Revista Española de Salud Pública, 81(5), 543-558.

Dorado-Navarro, R., Quevedo-Blasco, V.J., Romero- Santamaría, R. (2018). *Nos cuidamos. Ciencias de la Naturaleza 2. Propuesta didáctica*. Madrid, España: Anaya.

Espeso, P. (2019). *ClassDojo: ¿qué es y cómo empezar a usarlo en clase?*. Recuperado el 1 de mayo de 2019 de: <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/classdojo-que-es-como-empezar/33376.html>

Europa Press (2019). *Principales consecuencias psicosociales de la obesidad infantil*. Recuperado el 1 de abril de 2019 de: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-principales-consecuencias-psicosociales-obesidad-infantil-20190301131622.html>

Food And Nutrition Technical Assistance (2013). *Tablas de IMC y Tablas de IMC Para la Edad, de niños(as) y adolescentes de 5 a 18 años de edad y Tablas de IMC para adultos(as) no embarazadas, no lactantes  $\geq$  19 años de edad*, Revisado en enero de 2013. Food and Nutrition Technical Assistance. 12. Recuperado el 22 de mayo del 2019 de: [https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Enero2013-ESPANOL\\_0.pdf](https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Enero2013-ESPANOL_0.pdf)

Flores, S., Klünder, M., & Medina, P. (2008). *La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños*. Bol Med Hosp Infant Mex, 65,13.

- García, T. (2011). *Importancia de la intervención escuela-familia para eliminar la obesidad infantil y tender hacia patrones de alimentación saludables*. Lecturas: Educación física y deportes, (159), 8. Recuperado el 22 de febrero del 2019 de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684683>
- Genially (2019). *Genially blog*. Recuperado el 19 de mayo del 2019 de: <https://doitgenially.com>
- Gobierno de Cantabria (2010). *Programa Alimentación Saludable y Actividad Física en la Infancia y Adolescencia*. Gobierno de Cantabria Recuperado de: <http://saludcantabria.es/index.php/programa-alimentacion-saludable-y-actividad-fisica-en-la-infancia-y-adolescencia-cantabria-2>
- Gobierno de Cantabria (2013). *Red Cántabra de Escuelas Promotoras de Salud*. Consejería de Educación Cultura y Deporte. Recuperado de: <http://saludcantabria.es/index.php/programa-alimentacion-saludable-y-actividad-fisica-en-la-infancia-y-adolescencia-cantabria-2>
- Liria, R. (2012). *Consecuencias de la obesidad en el niño y en el adolescente: un problema que requiere atención*. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 29,357-360. Recuperado el 17 de febrero del 2019 de: [https://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342012000300010&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000300010&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Macias, A.I., Gordillo, L.G. & Camacho, E.J. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Revista chilena de nutrición, 39(3), 40-43. Recuperado el 22 de febrero del 2019 de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
- Magnets box aula (2019). *Cuaderno del Equipo. Adaptado del Cuaderno del Equipo presentado por PERE PUJOLÀS*. Astillero: CEIP José Ramón Sánchez.

- Martínez, J.A., Moreno, M.J., Marqués-Lopes, I., Martí A. (2002). Causas de obesidad. Departamento de Fisiología y Nutrición Universidad de Navarra 25 (1)17-27. Recuperado el 24 de febrero del 2019 de: <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18784/1/SisSanNav2002%2825%29.pdf>
- Moreno, M. (1990). *Aplicación a la escuela de la psicología genética: la pedagogía operatoria*. Infancia y Aprendizaje: Journal for the study of Education and Development, (12), 25-36.. Recuperado el 24 de marzo del 2019 de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2793926>
- Moreno, M. (2012). *Definición y clasificación de la obesidad*. Revista Médica Clínica Las Condes, 23(2), 124-128. Recuperado el 20 de febrero del 2019 de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702882>
- Nuevo, M. (2017). *Niños sedentarios, cada vez más numerosos*. Recuperado el 6 de marzo del 2019, de Guiainfantil.com website: <https://www.guiainfantil.com/blog/deportes/ninos-sedentarios-cada-vez-mas-numerosos/>
- Organización Mundial de la Salud (2006). *Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 12 de febrero del 2019 de: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Informe de la Comisión para acabar con la obesidad Infantil*. Recuperado de: <https://www.who.int/end-childhood-obesity/publications/echo-report/es/>
- Pozuelos, F. J., & Travé, G. (1993). *Algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos y alumnas de educación primaria sobre alimentos y alimentación*. Investigación en la escuela, (21), 107-121. Recuperado el 21 de marzo de 2019 de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=116873>

- Reverte, S. (2013). *Análisis de hábitos de alimentación y actividad física en educación infantil. Propuesta educativa para prevenir la obesidad infantil en alumnos de 5-6 años.* (Trabajo Fin de Grado, Universidad Internacional de La Rioja. Facultad de Educación). Recuperado el 17 de febrero del 2019 de: [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1626/2013\\_01\\_31\\_TFM\\_ESTUDIO\\_DEL\\_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1626/2013_01_31_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ruiz, L. (2019). *Actividad interactiva. Hábitos para tener buena salud.* Astillero: CEIP José Ramón Sánchez.
- Ruiz, L. (2019). *Actividad interactiva. Juego de la oca.* Astillero: CEIP José Ramón Sánchez.
- Ruiz, L. (2019). *Alimentos naturales y elaborados 2ºB.* Astillero: CEIP José Ramón Sánchez.
- Ruiz, L. (2019). *Ejemplo de recetario de aula 2ºB.* Astillero: CEIP José Ramón Sánchez.
- Ruiz, L. (2019). *Rúbricas de evaluación de la Unidad Didáctica.* Astillero: CEIP José Ramón Sánchez.
- Ruiz, L. (2019). *¡Tostadas divertidas 2ºB!* Astillero: CEIP José Ramón Sánchez.
- S.A. (2017). *¿Qué consecuencias tienen la obesidad y el sobrepeso para los niños?* Recuperado el 20 de marzo del 2019, de Antena3.com website: [https://compromiso.atresmedia.com/objetivo-bienestar/obesidad-infantil/que-consecuencias-tienen-obesidad-sobrepeso-ninos\\_2017090559c251260cf2fc3755367300.html](https://compromiso.atresmedia.com/objetivo-bienestar/obesidad-infantil/que-consecuencias-tienen-obesidad-sobrepeso-ninos_2017090559c251260cf2fc3755367300.html)
- Teixeira Alves, C. (2011). *Los niños consumistas, ¿cómo convertirlos en compradores responsables?* Barcelona: Erasmus Ediciones.
- Zabala, A. (1999). *La práctica educativa. Cómo enseñar.* Barcelona: Graó. Recuperado de: <https://des-for.infed.edu.ar/sitio/profesorado-de-educacion-inicial/upload/zavala-vidiella-antoni.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO I



Figura 1. Nos cuidamos (Dorado-Navarro, Quevedo-Blasco & Romero Santamaría, 2018).



## ANEXO IV

Ejemplo de Pasapalabra:

Con la A: acción que debemos realizar todos los días y para la cual necesitamos, en muchas ocasiones, jabonarnos. Respuesta: asearse.

Con la B: una de las partes de nuestra cara que debemos taparnos al estornudar para evitar enfermedades. Respuesta: boca.

Con la C: nombre que reciben las plantas que se utilizan para hacer pasta. Respuesta: cereales.

Con la D: acción que se lleva a cabo todos los días y que debería tener una duración de diez horas como mínimo, cuando se es niño. Respuesta: dormir.

Con la E: estado que tenemos cuando nuestro cuerpo no funciona correctamente, no nos sentimos bien y no nos relacionamos bien con otras personas. Respuesta: enfermedad.

Con la F: síntoma que presenta nuestro cuerpo cuando tenemos una enfermedad y nuestro cuerpo se encuentra a temperaturas elevadas. Respuesta: fiebre.

Contiene la G: capacidad que necesitamos para vivir y que la podemos obtener de los alimentos y del agua que tomamos. Respuesta: energía.

Con la H: nombre que recibe el aseo que consiste en mantener limpio nuestro cuerpo, los objetos que utilizamos y los lugares en los que vivimos para evitar enfermedades. Respuesta: higiene.

Con la I: es la incapacidad de un organismo para aceptar el aporte de determinadas sustancias como por ejemplo, de alimentos. Respuesta: intolerancia.

Contiene la J: actividad que realizamos para mantener, recuperar la salud o practicar un deporte. Respuesta: ejercicio.

Con la K: nombre que recibe la unidad de energía que equivale a mil calorías. Respuesta: kilocalorías.

Contiene la L: tipo de alimentos que se obtienen transformando los alimentos naturales como por ejemplo, el queso. Respuesta: elaborados.

Contiene la M: acción que consiste en ingerir a través de la boca alimentos sólidos que tengamos que masticar y tragar.



Con la N: tipo de alimentos que se pueden tomar tal y como los obtenemos como por ejemplo, la leche. Respuesta: naturales

Contiene la Ñ: fruta tropical de tamaño grande con corteza rugosa e interior amarillo. Respuesta: piña.

Contiene la O: estado en el que se encuentran los alimentos que hay que lavar como por ejemplo, las frutas. Respuesta: crudos

Con la P: persona a la cual debemos visita para curar enfermedades y revisar nuestra salud cuando somos niños. Respuesta: pediatra.

Con la Q: alimento elaborado que se hace con leche. Respuesta: queso.

Contiene la R: Parte del cuerpo de los animales que a los humanos nos sirve como uno de los alimentos que nos aporta sustancia que nos ayudan a crecer y estar fuertes. Respuesta: carne.

Con la S: estado que tenemos cuando nuestro cuerpo funciona correctamente, nos sentimos bien y nos relacionamos bien con otras personas. Respuesta: salud.

Con la T: alimento que nos aporta sustancias que controlan que nuestro cuerpo funcione bien. Tiene la piel roja y lisa y por dentro es muy jugoso. Se suele utilizar en las ensaladas. Respuesta: tomate.

Con la U: frutas que se obtienen de las plantas y pueden tomarte así. Es tradición en nuestro país tomarlas el último día del año. Respuesta: uvas.

Con la V: líquido que se puede utilizar para que determinados alimentos no se estropeen y duren más tiempo en buen estado. Respuesta: vinagre.

Contiene la W: fruta de piel delgada y vellosa. Por dentro es de color verde con pequeñas semillas. Respuesta: kiwi

Con la Y: alimento elaborado que se obtiene mediante mediante la leche. Le hay de varios sabores y puede tomarse como postre de una comida. Respuesta: yogur

Con la Z: hortaliza de color naranja, forma de cono alargado. Respuesta: zanahoria.

ANEXO V

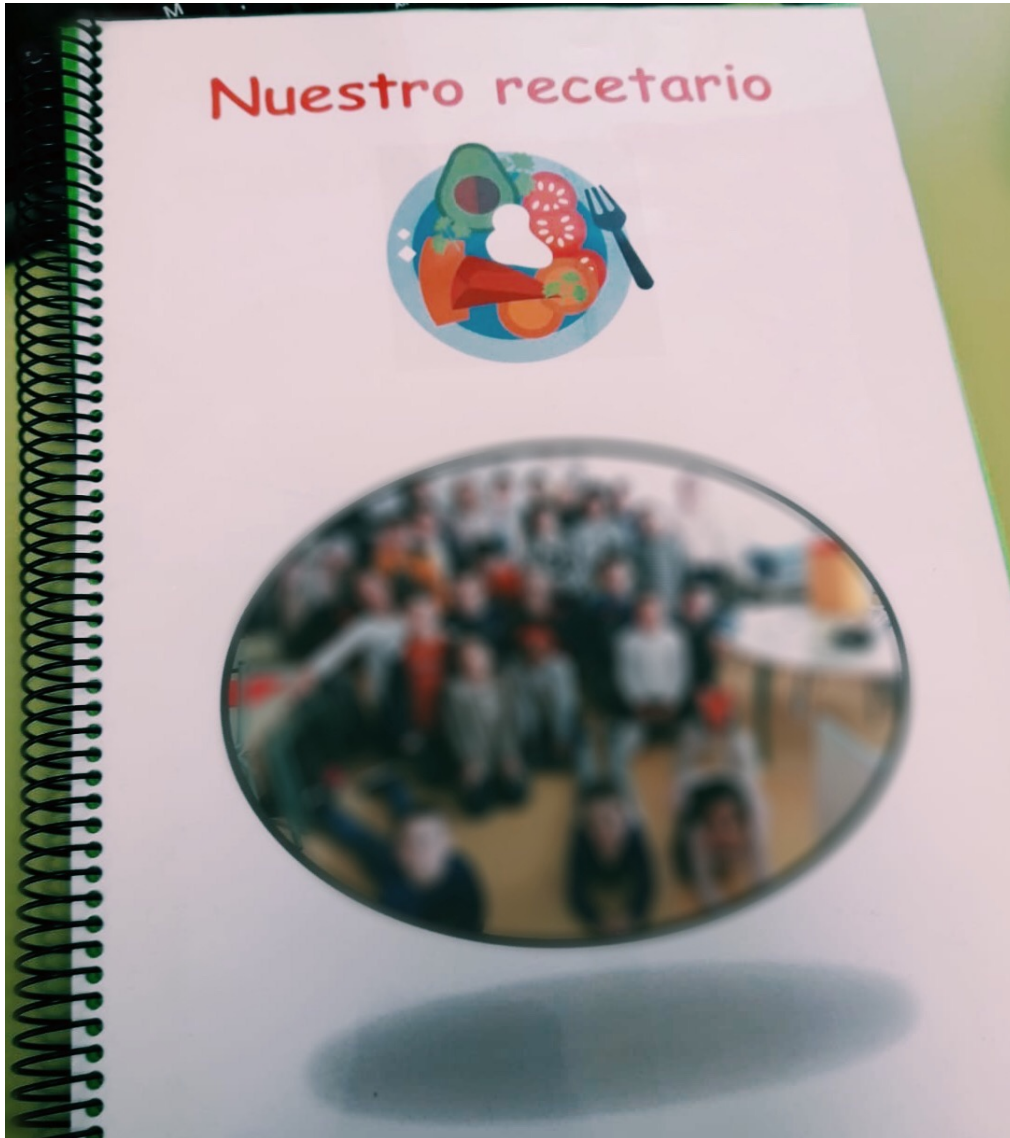


Figura 4. Ejemplo de recetario de aula 2ºB. Astillero: CEIP José Ramón Sánchez (Ruiz, 2019).

## ANEXO VI



Figura 5. Ejemplo de actividad alimentos naturales y elaborados (Ruiz,2019).

ANEXO VII



*Figura 6. Ejemplo de Pasapalabra (Ruiz, 2019).*

ANEXO VIII



Figura 7. Ejemplo tostada divertida (pez) (Ruiz,2019).



Figura 8. Ejemplo tostada divertida (cangrejo) (Ruiz, 2019).



Figura 9. Ejemplo tostada divertida (mariposa) (Ruiz, 2019).

ANEXO IX

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LA COMUNICACIÓN ORAL (Hablar y escuchar)</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<b>Sobresalientemente (9-10)</b>	<b>Notablemente (7-8)</b>	<b>Bien (6)</b>	<b>Suficientemente (5)</b>	<b>Insuficientemente (1-4)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa en situaciones de comunicación dirigidas o espontáneas, atendiendo a las normas de la comunicación: turno, modulación, entonación, volumen y organización del discurso.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpreta la información verbal y no verbal.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza información verbal y no verbal.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene una actitud de escucha atenta y respeto hacia la intervención de los demás, sus sentimientos, experiencias y opiniones.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se expresa de forma oral para satisfacer necesidades de comunicación en situaciones diversas con un vocabulario adecuado.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbaliza y explica ideas, opiniones, e informaciones.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza intervenciones orales con coherencia y orden.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica las ideas generales básicas.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amplia el vocabulario para lograr paulatinamente mayor precisión.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 19. Utiliza el lenguaje oral para comunicarse y como instrumento para aprender.</li> </ul>					

VALORACIÓN PERSONAL: *Figura 10. Rúbrica para evaluar la comunicación oral (Hablar y escuchar) (Ruiz, 2019).*

ANEXO X

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LA COMUNICACIÓN ESCRITA (Leer)</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<b>Sobresalientemente (9-10)</b>	<b>Notablemente (7-8)</b>	<b>Bien (6)</b>	<b>Suficientemente (5)</b>	<b>Insuficientemente (1-4)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lee en voz alta diferentes textos, con fluidez y entonación adecuada.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4. Resume un texto leído reflejando las ideas principales a través de una plantilla.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza textos expositivos en diferentes soportes para recoger información, ampliar conocimientos y aplicarlos en trabajos personales.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se concentra en entender e interpretar el significado de los textos leídos.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimenta con las TIC de modo eficiente y responsable para la búsqueda y tratamiento de la información.</li> </ul>					

VALORACIÓN PERSONAL:

Figura 11. Rúbrica para evaluar la comunicación escrita (Leer) (Ruiz, 2019).

ANEXO XI

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LA COMUNICACIÓN ESCRITA (Escribir)</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<p style="text-align: center;"><b>Sobresalientemente (9-10)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Notablemente (7-8)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Bien (6)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Suficientemente (5)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Insuficientemente (1-4)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produce textos con diferentes intenciones comunicativas con coherencia, respetando su estructura y aplicando las reglas ortográficas, cuidando la caligrafía, el orden y la presentación, teniendo en cuenta la audiencia a la que se dirige.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplica todas las fases del proceso de escritura en la producción de textos escritos de distinta índole: planificación, revisión y reescritura, con la ayuda de guías, en las producciones propias y ajenas.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elabora proyectos individuales o colectivos sobre diferentes temas del área.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Busca una mejora progresiva en el uso de la lengua, explorando cauces que desarrollen la sensibilidad, la creatividad y la estética.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8. Utiliza las TIC de modo eficiente y responsable para presentar sus producciones.</li> </ul>					

VALORACIÓN PERSONAL:

Figura 12. Rúbrica para evaluar la comunicación escrita (Escribir) (Ruiz, 2019).



ANEXO XII

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR PROCESOS, MÉTODOS Y ACTITUDES EN MATEMÁTICAS</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<b>Sobresalientemente (9-10)</b>	<b>Notablemente (7-8)</b>	<b>Bien (6)</b>	<b>Suficientemente (5)</b>	<b>Insuficientemente (1-4)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce algunas características del método de trabajo científico en contextos de situaciones problemáticas a resolver.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrolla y cultiva las actitudes personales inherentes al quehacer matemático, superando bloqueos e inseguridades ante la resolución de situaciones desconocidas.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexiona sobre las decisiones tomadas, aprendiendo para situaciones similares futuras.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza los medios tecnológicos de modo habitual en el proceso de aprendizaje, buscando, de forma dirigida, información relevante en Internet o en otras fuentes.</li> </ul>					

Figura 13. Rúbrica para evaluar procesos, métodos y actitudes en matemáticas (Ruiz, 2019).

VALORACIÓN PERSONAL:

ANEXO XIII

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LA EDUCACIÓN AUDIOVISUAL Y LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<p><b>Sobresalientemente (9-10)</b></p>	<p><b>Notablemente (7-8)</b></p>	<p><b>Bien (6)</b></p>	<p><b>Suficientemente (5)</b></p>	<p><b>Insuficientemente (1-4)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se aproxima a la lectura, análisis e interpretación del arte y las imágenes fijas y en movimiento siendo capaz de elaborar imágenes nuevas a partir de los conocimientos adquiridos.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera responsable para la búsqueda, creación y difusión de imágenes fijas.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imagina, dibuja y elabora obras tridimensionales con diferentes materiales.</li> </ul>					

Figura 14. Rúbrica para evaluar la educación audiovisual y la expresión artística(Ruiz, 2019).

VALORACIÓN PERSONAL:

ANEXO XIV

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LA COMPRENSIÓN Y EL RESPETO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<b>Sobresalientemente (9-10)</b>	<b>Notablemente (7-8)</b>	<b>Bien (6)</b>	<b>Suficientemente (5)</b>	<b>Insuficientemente (1-4)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicia, mantiene y finaliza conversaciones con una manera de hablar adecuada a los interlocutores y el contexto, teniendo en cuenta los factores que inhiben la comunicación para superar barreras y los que permiten lograr cercanía.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establece relaciones interpersonales positivas empleando habilidades sociales.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actúa con tolerancia, comprendiendo y aceptando las diferencias individuales y culturales.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuye a la mejora del clima del grupo, mostrando actitudes cooperativas y estableciendo relaciones respetuosas y amistosas.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entiende las consecuencias negativas que tienen los prejuicios sociales, sobre todo en las personas que los sufren por lo que desarrolla conductas conducentes a evitarlos en el entorno escolar.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emplea gradualmente la asertividad expresando abiertamente sus ideas y opiniones y muestra respeto ante las ideas y opiniones ajenas, aunque no las comparta.</li> </ul>					

Figura 15. Rúbrica para evaluar la comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales (Ruiz, 2019).

VALORACIÓN PERSONAL:

ANEXO XV

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LA PARTICIPACIÓN EN TRABAJOS COOPERATIVOS</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<b>Sobresalientemente (9-10)</b>	<b>Notablemente (7-8)</b>	<b>Bien (6)</b>	<b>Suficientemente (5)</b>	<b>Insuficientemente (1-4)</b>
- Forma parte de la planificación del trabajo asumiendo el rol que le ha sido otorgado y ejerciendo en base a sus funciones.					
- Es responsable y asume las responsabilidades de todos los miembros del grupo, valorando el esfuerzo que hace cada uno de los componentes en las tareas cooperativas.					
- Participa de forma activa en el grupo.					
- Se relaciona de forma respetuosa con sus compañeros de grupo cooperativo, facilitando la cohesión del grupo.					
- Celebra y entiende los logros y fracasos del trabajo grupal, siendo consciente de su responsabilidad en los mismos.					
- Emplea gradualmente la asertividad expresando abiertamente sus ideas y opiniones y muestra respeto ante las ideas y opiniones ajenas, aunque no las comparta.					

Figura 16. Rúbrica para evaluar la participación en trabajos cooperativos (Ruiz, 2019).

VALORACIÓN PERSONAL:

ANEXO XVI

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR EL RETO DEL RECETARIO DE AULA</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<p><b>Sobresalientemente (9-10)</b></p>	<p><b>Notablemente (7-8)</b></p>	<p><b>Bien (6)</b></p>	<p><b>Suficientemente (5)</b></p>	<p><b>Insuficientemente (1-4)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es capaz de llevar a cabo una planificación, orden y se ajusta a los tiempos de entrega previstos.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El producto se adecua a su propuesta y finalidad.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es creativo y original con su producto.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demuestra conocimiento de la receta que ha elaborado al verbalizar los pasos dados y contar el resultado final.</li> </ul>					

VALORACIÓN PERSONAL:

*Figura 17. Rúbrica para evaluar el reto del recetario de aula (Ruiz, 2019).*

ANEXO XVII

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LOS CONOCIMIENTOS EN RELACIÓN A LA SALUD ADQUIRIDOS EN LA PRIMERA SESIÓN</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<b>Sobresalientemente (9-10)</b>	<b>Notablemente (7-8)</b>	<b>Bien (6)</b>	<b>Suficientemente (5)</b>	<b>Insuficientemente (1-4)</b>
- Reconoce hábitos de alimentación saludables.					
- Manifiesta conductas de higiene y aseo personal.					
- Desarrolla hábitos para la prevención de enfermedades y accidentes, en el aula y en el centro.					
- Manifiesta autonomía en la ejecución de las acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.					
- Identifica y respeta las normas básicas de convivencia en su relación con los demás, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.					
- Manifiesta conductas de aceptación y respeto a las diferencias entre las personas.					

Figura 18. Rúbrica para evaluar los conocimientos en relación a la salud adquiridos en la primera sesión (Ruiz, 2019).

VALORACIÓN PERSONAL:

ANEXO XVIII

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LOS CONOCIMIENTOS EN RELACIÓN A LA SALUD ADQUIRIDOS EN LA SEGUNDA SESIÓN</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<p><b>Sobresalientemente (9-10)</b></p>	<p><b>Notablemente (7-8)</b></p>	<p><b>Bien (6)</b></p>	<p><b>Suficientemente (5)</b></p>	<p><b>Insuficientemente (1-4)</b></p>
- Reconoce algunas técnicas de conservación de los alimentos.					
- Distingue entre alimentos naturales y elaborados.					
- Distingue y comprende la importancia de la fecha de caducidad de los alimentos.					
- Desarrolla hábitos para la prevención de enfermedades y accidentes, en el aula y en el centro.					
- Manifiesta autonomía en la ejecución de las acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.					
- Identifica y respeta las normas básicas de convivencia en su relación con los demás, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.					
- Manifiesta conductas de aceptación y respeto a las diferencias entre las personas.					

Figura 19. Rúbrica para evaluar los conocimientos en relación a la salud adquiridos en la segunda sesión (Ruiz, 2019).

VALORACIÓN PERSONAL:

ANEXO XIX

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LOS CONOCIMIENTOS EN RELACIÓN A LA SALUD ADQUIRIDOS EN LA TERCERA SESIÓN</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<b>Sobresalientemente (9-10)</b>	<b>Notablemente (7-8)</b>	<b>Bien (6)</b>	<b>Suficientemente (5)</b>	<b>Insuficientemente (1-4)</b>
- Clasifica alimentos según su origen y su aportación a la dieta y construye la rueda de los alimentos.					
- Identifica algunas características de las dietas equilibradas.					
- Desarrolla hábitos de prevención de enfermedades y accidentes, en el aula y en el centro.					
- Conoce y aplica técnicas básicas de primeros auxilios en situaciones simuladas.					
- Manifiesta autonomía en la ejecución de las acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.					
- Identifica y respeta las normas básicas de convivencia en su relación con los demás, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.					
- Manifiesta conductas de aceptación y respeto a las diferencias entre las personas.					

Figura 20. Rúbrica para evaluar los conocimientos en relación a la salud adquiridos en la tercera sesión (Ruiz, 2019).

VALORACIÓN PERSONAL:



ANEXO XX

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LOS CONOCIMIENTOS EN RELACIÓN A LA SALUD ADQUIRIDOS EN LA CUARTA SESIÓN</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<b>Sobresalientemente (9-10)</b>	<b>Notablemente (7-8)</b>	<b>Bien (6)</b>	<b>Suficientemente (5)</b>	<b>Insuficientemente (1-4)</b>
- Reconoce hábitos de alimentación saludables.					
- Clasifica alimentos según su origen y su aportación a la dieta y construye la rueda de los alimentos.					
- Reconoce algunas técnicas de conservación de los alimentos.					
- Identifica algunas características de las dietas equilibradas.					
- Desarrolla hábitos para la prevención de enfermedades y accidentes, en el aula y en el centro.					
- Manifiesta autonomía en la ejecución de las acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.					
- Identifica y respeta las normas básicas de convivencia en su relación con los demás, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.					
- Manifiesta conductas de aceptación y respeto a las diferencias entre las personas.					

Figura 21. Rúbrica para evaluar los conocimientos en relación a la salud adquiridos en la cuarta sesión (Ruiz, 2019).

VALORACIÓN PERSONAL:

ANEXO XXI

<p style="text-align: center;"><b>RÚBRICA PARA EVALUAR LOS CONOCIMIENTOS EN RELACIÓN A LA SALUD DESARROLLADOS EN LA QUINTA SESIÓN</b></p> <p>Nombre y apellidos del alumno/a:</p>	<b>Sobresalientemente (9-10)</b>	<b>Notablemente (7-8)</b>	<b>Bien (6)</b>	<b>Suficientemente (5)</b>	<b>Insuficientemente (1-4)</b>
- Manifiesta conductas de higiene y aseo personal.					
- Distingue entre alimentos naturales y elaborados.					
- Distingue y comprende la importancia de la fecha de caducidad de los alimentos.					
- Desarrolla hábitos para la prevención de enfermedades y accidentes, en el aula y en el centro.					
- Manifiesta autonomía en la ejecución de las acciones y tareas y tiene iniciativa en la toma de decisiones.					
- Identifica y respeta las normas básicas de convivencia en su relación con los demás, mostrando habilidades para la resolución pacífica de conflictos.					
- Manifiesta conductas de aceptación y respeto a las diferencias entre las personas.					

Figura 22. Rúbrica para evaluar los conocimientos en relación a la salud desarrollaos en la quinta sesión (Ruiz, 2019).

VALORACIÓN PERSONAL:

**DIANA DE AUTOEVALUACIÓN DE ACTITUD EN EL AULA**

1. Debes leer con atención los bocardillos que aparecen alrededor de la diana.
2. Marca un punto en las intersecciones correspondientes siendo 1 (poco); 2 (a veces); 3 (Casi siempre); 4 (siempre).
3. Une los puntos que hayas marcado como se muestra en el ejemplo.

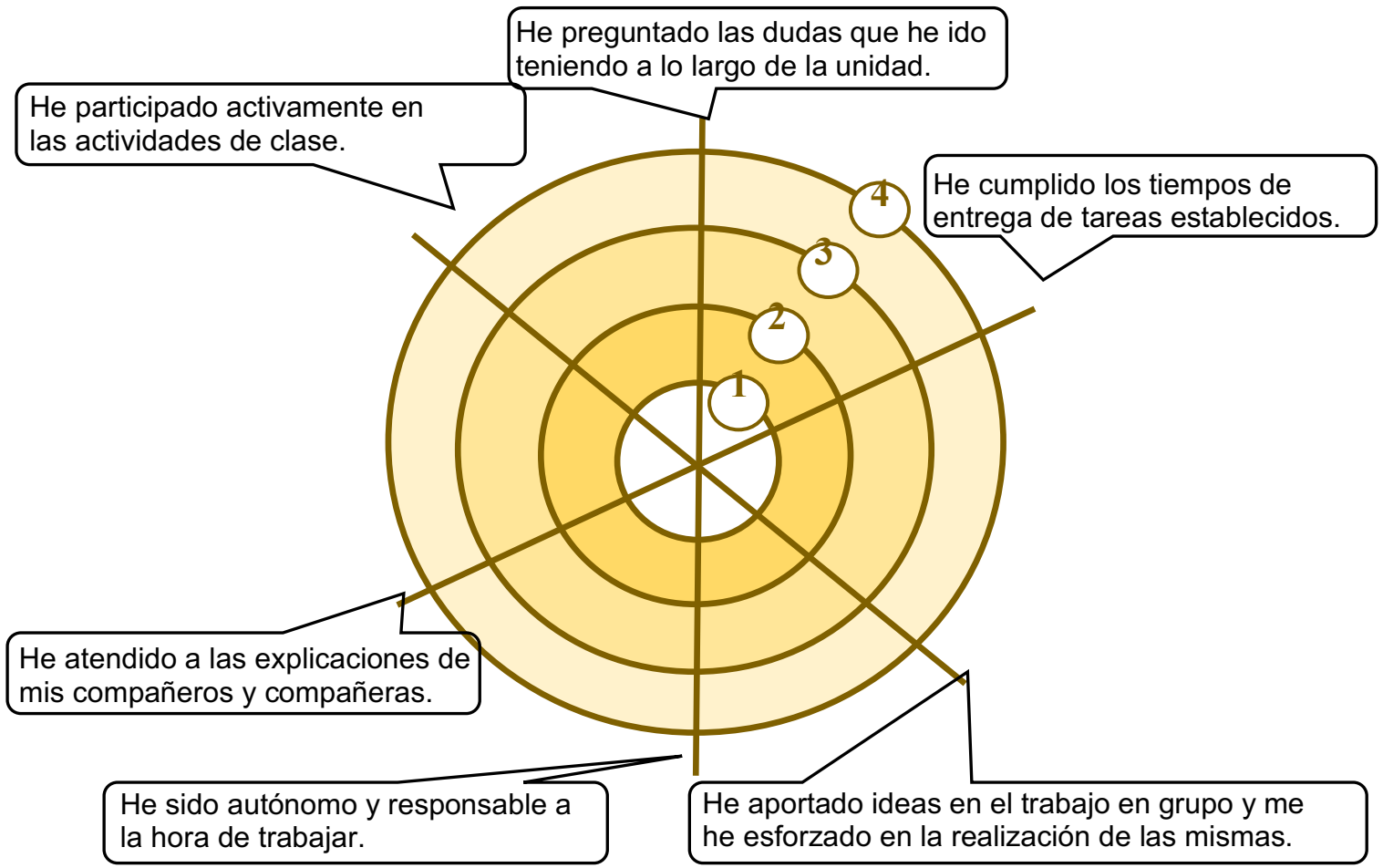
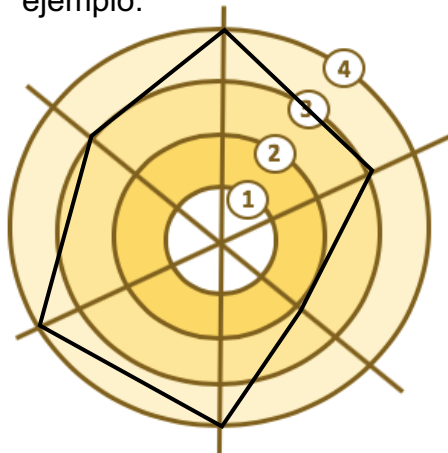


Figura 23. Diana de autoevaluación de actitud en el aula. Instrumento de autoevaluación del alumnado (Ruiz, 2019).

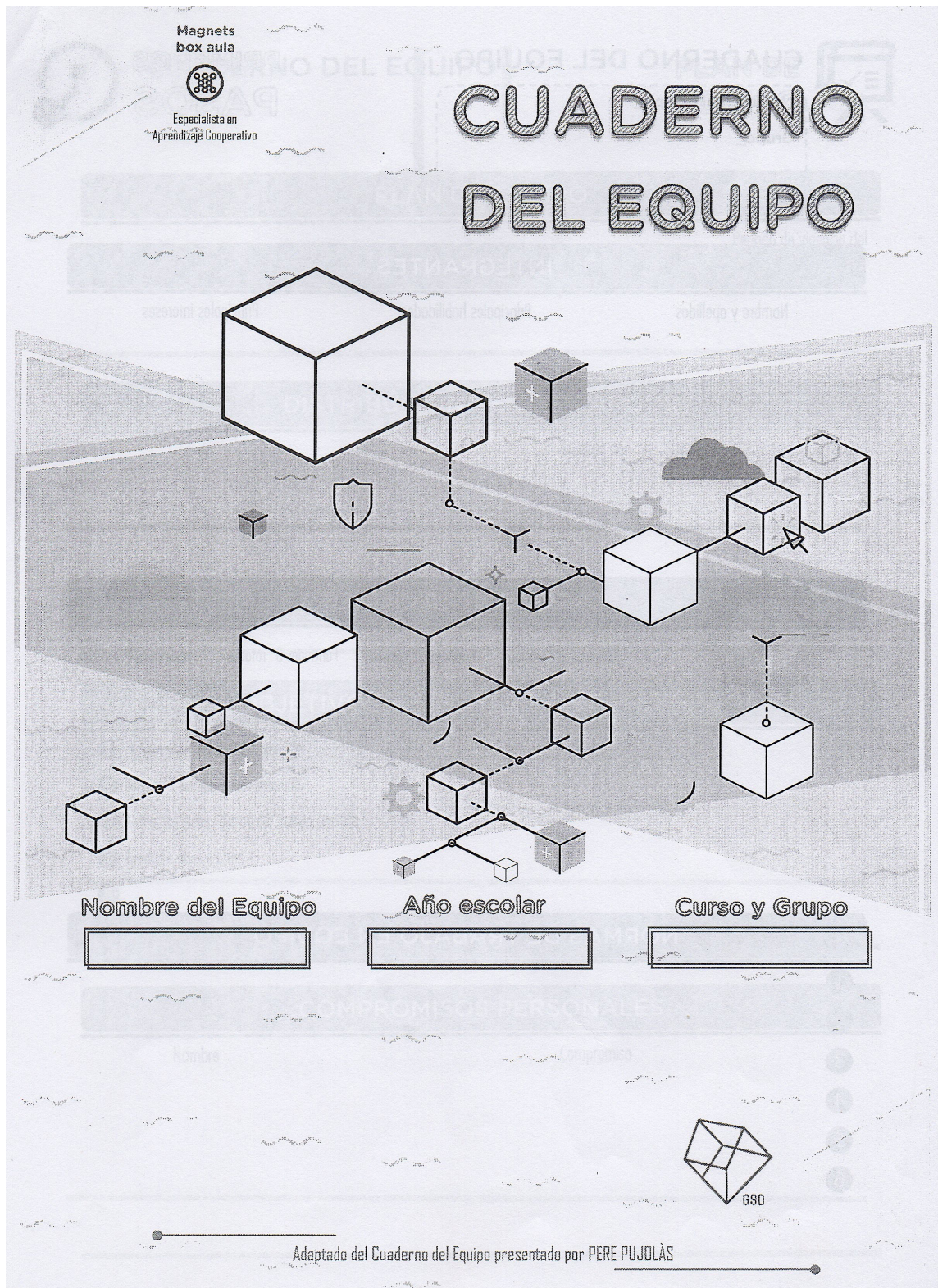



Figura 24. Cuaderno del Equipo. Adaptado del Cuaderno del Equipo presentado por PERE PUJOLÀS (Magnets box aula, 2019).

**CUADERNO DEL EQUIPO**

PRIMEROS PASOS 

Nombre del equipo\_

Grupo\_

Curso\_

---

**INTEGRANTES**

Nombre y apellidos	Principales habilidades	Principales intereses

---

**CARGOS Y FUNCIONES**

Cargo	Funciones 1ª rotación	Funciones 2ª rotación	Funciones 3ª rotación	Funciones 4ª rotación

---


**NORMAS DE TRABAJO EN EQUIPO**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Figura 25. Cuaderno del Equipo. Adaptado del Cuaderno del Equipo presentado por PERE PUJOLÀS (Magnets box aula, 2019).

# CUADERNO DEL EQUIPO

## PLAN DE EQUIPO



---

**PLAN DE EQUIPO**

Nombre del Equipo	Curso / Grupo	Año académico	Plan nº	Periodo de vigencia del Plan

---

**DISTRIBUCIÓN DE LOS CARGOS**

Cargo	Ejercido por

---

**OBJETIVOS A LOGRAR POR EL EQUIPO**

- ① Progresar en los aprendizajes
- ② Utilizar el tiempo adecuadamente
- ③ Acabar las tareas dentro del tiempo previsto
- ④ Ayudarse unos a otros
- ⑤
- ⑥

---

**COMPROMISOS PERSONALES**

Nombre	Compromiso

Figura 26. Cuaderno del Equipo. Adaptado del Cuaderno del Equipo presentado por PERE PUJOLÁS (Magnets box aula, 2019).



SESIÓN

Nombre del Equipo      Curso / Grupo      Año académico      Plan nº      Fecha

¿Qué hemos hecho?

Valoración

Para valorar los logros conseguidos revisad los objetivos, compromisos y normal del equipo y reflexionad sobre ello

Firma del Secretario/a

SESIÓN

Nombre del Equipo      Curso / Grupo      Año académico      Plan nº      Fecha

¿Qué hemos hecho?

Valoración

Para valorar los logros conseguidos revisad los objetivos, compromisos y normal del equipo y reflexionad sobre ello

Firma del Secretario/a

Figura 27. Cuaderno del Equipo. Adaptado del Cuaderno del Equipo presentado por PERE PUJOLÁS (Magnets box aula, 2019).



SESIÓN

Nombre del Equipo	Curso / Grupo	Año académico	Plan n°	Fecha
-------------------	---------------	---------------	---------	-------

¿Qué hemos hecho?

Valoración

Para valorar los logros conseguidos revisad los objetivos, compromisos y normal del equipo y reflexionad sobre ello

Firma del Secretario/a

SESIÓN

Nombre del Equipo	Curso / Grupo	Año académico	Plan n°	Fecha
-------------------	---------------	---------------	---------	-------

¿Qué hemos hecho?

Valoración

Para valorar los logros conseguidos revisad los objetivos, compromisos y normal del equipo y reflexionad sobre ello

Firma del Secretario/a

Figura 28. Cuaderno del Equipo. Adaptado del Cuaderno del Equipo presentado por PERE PUJOLÁS (Magnets box aula, 2019).





REVISIÓN DEL PLAN DE EQUIPO

Nombre del Equipo	Curso / Grupo	Año académico	Plan nº	Fecha

DISTRIBUCIÓN DE LOS CARGOS

Cómo ha funcionado el Equipo	Debe Mejorar	Bien	Muy bien
1 Cada uno ha cumplido con las funciones de su cargo			
2 Todos hemos aprendido			
3 Hemos utilizado el tiempo adecuadamente			
4 Acabamos las tareas dentro del tiempo previsto			
5 Nos ayudamos unos a otros			
6 Hemos avanzado en los objetivos adicionales			
7 Cada uno ha cumplido su compromiso personal			

VALORACIÓN

¿Qué es lo que hacemos especialmente bien?

¿En qué debemos mejorar?

Objetivos adicionales para el próximo plan del Equipo

Valoración global

Negativa

Positiva

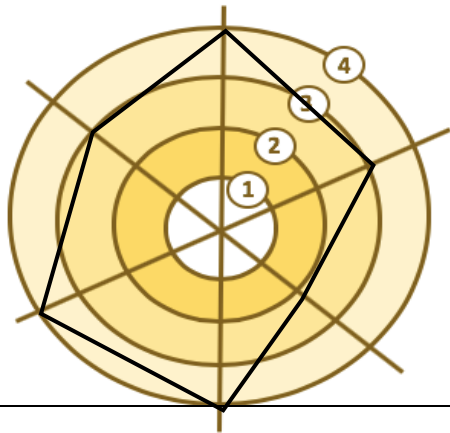
Muy positiva

Visto Bueno del Profesor/a

Figura 29. Cuaderno del Equipo. Adaptado del Cuaderno del Equipo presentado por PERE PUJOLÁS (Magnets box aula, 2019).

**DIANA DE AUTOEVALUACIÓN: Los procesos de enseñanza y la práctica docente**

1. Debes leer con atención los bacadillos que aparecen alrededor de la diana.
2. Marca un punto en las intersecciones correspondientes siendo 1 (poco); 2 (a veces); 3 (Casi siempre); 4 (siempre).
3. Une los puntos que hayas marcado como se muestra en el ejemplo.



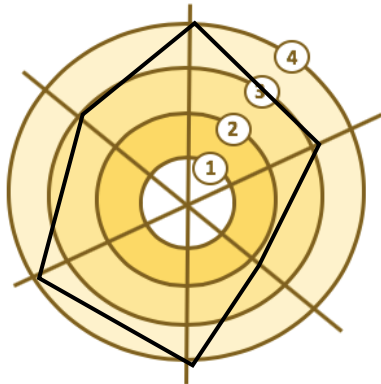
The large target diagram has four concentric circles and four radial lines. At each intersection, a small circle contains a number from 1 to 4. Callout boxes with lines pointing to specific intersections contain the following text:

- Top-left intersection (1, 3): He contribuido al desarrollo personal y social, al rendimiento académico del alumnado y a la convivencia en el aula.
- Top-right intersection (3, 4): Ha habido una buena coordinación entre las personas y órganos responsables en la planificación y desarrollo de la práctica educativa.
- Right intersection (2, 4): He cumplido los tiempos de entrega de tareas establecidos.
- Bottom-right intersection (1, 4): Mi práctica docente ha contribuido al desarrollo de planes y proyectos aprobados por el centro.
- Bottom intersection (1, 3): Ha existido una buena coordinación y relación entre los diferentes integrantes de la comunidad educativa.
- Bottom-left intersection (1, 2): La organización del aula ha sido la adecuada para el desarrollo de esta unidad didáctica.

Figura 30. Diana de autoevaluación de los procesos de enseñanza y la práctica docente (Ruiz, 2019).

**DIANA DE AUTOEVALUACIÓN: La planificación docente**

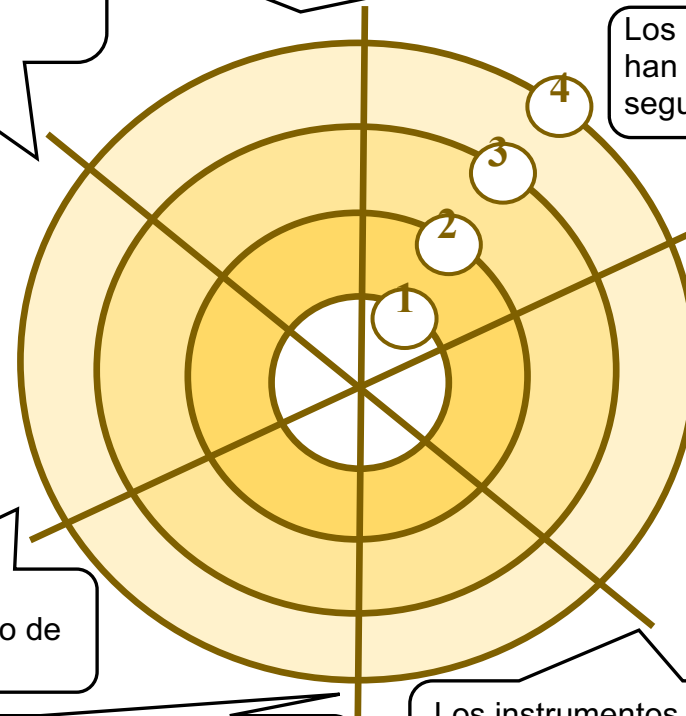
1. Debes leer con atención los bocadillos que aparecen alrededor de la diana.
2. Marca un punto en las intersecciones correspondientes siendo 1 (poco); 2 (a veces); 3 (Casi siempre); 4 (siempre).
3. Une los puntos que hayas marcado como se muestra en el .



Ha habido buena coordinación con el equipo docente a la hora de diseñar y desarrollar la unidad didáctica.

La planificación ha sido flexible para favorecer el rendimiento del alumnado.

Los instrumentos de evaluación han sido útiles para hacer un seguimiento del alumnado.



Me he ajustado al tiempo disponible para el desarrollo de cada unidad didáctica.

He tenido en cuenta los estándares de aprendizaje propuestos para el alumnado de segundo de primaria en el área de Ciencias de la Naturaleza.

Los instrumentos de evaluación y autoevaluación han sido útiles para adoptar propuestas de mejora.

Figura 31. Diana de autoevaluación de la planificación docente (Ruiz, 2019).