



APRENDER JUGANDO: GAMIFICACIÓN Y METODOLOGÍAS ACTIVAS EN EDUCACIÓN INFANTIL PARA FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES

María del Carmen Caracuel Cáliz

Grado Educación Infantil

Tutor: Manuel Antonio Ortiz Franco

Índice

1. JUSTIFICACIÓN	9
2. OBJETIVOS DEL TFG	12
3. MARCO TEÓRICO	13
3.1. El segundo ciclo de Educación Infantil y su marco normativo	13
3.2. Características psicoevolutivas del alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil..	17
3.2.1. Periodo preoperacional (2-6 años)	19
3.3. Normativa vigente en relación con la etapa de Educación Infantil en Andalucía	20
3.3.1. La etapa de educación infantil	21
3.4. El aprendizaje cooperativo	22
3.5. Participación de las familias	23
3.6. El aprendizaje de la autonomía en Educación infantil	24
3.7. Metodologías activas en la etapa de educación infantil	26
3.7.1. Concepto de innovación	26
3.7.2. La gamificación educativa para el aprendizaje de hábitos saludables en Educación Infantil	27
3.7.3. Hábitos de vida saludable	28
3.8. Alimentación	30
3.9. Actividad física	30
3.10. Higiene corporal	31
3.11. Higiene postural	32

3.12. Promoción de hábitos saludables en el contexto escolar	32
4. CUERPO DEL TRABAJO	34
4.1. Justificación del proyecto.....	34
4.2. Objetivos de la SdA.....	35
4.3. Contextualización.....	37
4.4. Marco normativo	38
4.5. Qué se pretende trabajar.....	39
4.6. Presentación	39
4.7. Participantes	43
4.8. Puntuación.....	44
4.9. Objetivos generales de etapa	44
4.10. Competencias clave.....	45
4.11. Competencias específicas de las áreasy criterios de evaluación por área	45
4.12. Saberes básicos de las áreas	48
4.13. Metodología	50
4.14. Producto final	51
4.15. Recursos: materiales, espaciales, personales, etc.	51
4.16. Temporalización y cronograma.....	52
4.16.1. Sesiones propuestas.....	54
4.17. Atención a la diversidad.....	54
4.18. Evaluación del proyecto	55

4.18.1. Evaluación del alumnado	56
4.18.2. Evaluación de la práctica docente	56
5. CONCLUSIONES	58
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
Anexo I: Sesiones propuestas.....	63
Primera sesión	63
Segunda sesión.....	68
Tercera sesión.....	72
Cuarta sesión	76
Quinta sesión.....	81
Sexta sesión.....	85
Séptima sesión.....	90
Octava sesión	94
Anexo II: Tablas de rúbricas	0
Anexo III: Modelos de valoración para la evaluación docente	0
Anexo IV: Fichas de apoyo a las sesiones	0
Memoria del cuidado personal” (Sesión 1).	0
Ficha 2. “Pasos del lavado de manos” (Sesión 2).	1
Ficha 3. “Tabla registro lavado de dientes” (Sesión 3).	2
Ficha 4. “Juego de oca de alimentos saludables” (sesión 4).	3
Ficha 5. “Alimentos saludables” (sesión 5).....	4



Ficha 6. “La ensalada saludable de...” (Sesión 6).	5
Ficha 7: “Dado del movimiento” (sesión7).....	6
Ficha 8: “Rutinas antes de dormir” (sesión 8).....	7

RESUMEN

El propósito de este trabajo es el fomento de hábitos saludables mediante una situación de aprendizaje con un producto final, que se caracteriza por su enfoque interdisciplinario y la promoción de la competencia digital desde el ámbito de la Educación Física. Este enfoque parte de los hábitos de vida saludable de la comunidad educativa, buscando inculcarlos en el alumnado. Se enmarca en el área de Educación Física, donde los estudiantes ponen en práctica diversas competencias, especialmente la capacidad de aprender a aprender, en un entorno tecnológico, fomentando la convivencia armoniosa y el desarrollo del trabajo en equipo. Actualmente se percibe que los hábitos de vida saludable aún no están arraigados en la mayoría de las familias, pero también indican un aumento en el interés y la motivación de los estudiantes en trabajos mediados por las TIC y metodologías activas. Este trabajo pretende facilitar aprendizajes significativos y fomentar el desarrollo de competencias entre los niños y niñas al trabajar con sus iguales, asumiendo responsabilidades, indagando, elaborando materiales, utilizando las TIC y siendo autónomos.

Palabras clave: Gamificación, hábitos saludables, educación infantil, metodologías innovadoras.

ABSTRACT

The purpose of this work is to carry out a learning situation with a final product, which is characterized by its interdisciplinary approach and the promotion of digital competence from the field of Physical Education. This approach is based on the healthy living habits of the educational community, seeking to instill them in the students. It is part of the area of Physical Education, where students put into practice various skills, especially the ability to learn to learn, in a technological environment, promoting harmonious coexistence and the development of teamwork. Currently, it is perceived that healthy lifestyle habits are not yet ingrained in most families, but they also indicate an increase in the interest and motivation of students in work mediated by ICT and active methodologies. This work aims to facilitate significant learning and encourage the development of skills among boys and girls by working with their peers, assuming responsibilities, investigating, developing materials, using ICT and being autonomous.

Key words: Gamification, healthy habits, early childhood education, innovative methodologies.

1. JUSTIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS SALUDABLES

La reciente reforma del sistema educativo, impulsada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, introduce cambios significativos en el ordenamiento actual del sistema educativo no universitario, reconociendo la necesidad de adaptarse a los constantes cambios sociales para cumplir con sus funciones asignadas. Esta nueva ley continúa promoviendo un aprendizaje basado en competencias, centrado en las competencias clave actualizadas por la UE en 2018, y coloca en el centro del proceso de aprendizaje las situaciones de aprendizaje. Estas situaciones son definidas por el Ministerio de Educación y Formación Profesional como contextos complejos que requieren que los estudiantes movilicen competencias y pongan en práctica estrategias y conocimientos básicos de manera integrada.

Bajo esta perspectiva, una situación de aprendizaje se concibe como una oportunidad para que los estudiantes resuelvan tareas y movilicen conocimientos básicos para lograr los "aprendizajes esenciales". En este caso, a través de la implementación de una situación de aprendizaje gamificada, nos centraremos en promover **hábitos de vida saludable relacionados con la higiene, la alimentación y la autonomía del alumnado** en la etapa de educación infantil. Esta definición también enfatiza la importancia de integrar elementos curriculares para crear situaciones de aprendizaje adecuadas. La LOMLOE, en su Anexo II, recomienda el desarrollo de diversas situaciones de aprendizaje en el área de Educación Física que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinarios en la medida de lo posible

Además, estas situaciones de aprendizaje deben integrar procesos dirigidos a la adquisición de competencias y abordarse desde diferentes bloques de conocimientos, evitando centrarse exclusivamente en uno. Es importante señalar que las situaciones de aprendizaje no están ligadas a una metodología o técnica de enseñanza específica, lo que permite al profesorado utilizar diferentes enfoques pedagógicos.

Dentro de estas situaciones de aprendizaje, la competencia digital adquiere una relevancia especial, ya que aumenta la motivación de los estudiantes para trabajar tanto

en el aula como desde casa. Esto conduce a la promoción de actividades innovadoras, motivadoras y transformadoras que integran el uso de la tecnología y los valores, facilitando así un aprendizaje significativo y fomentando la **autonomía del alumnado**.

En este sentido, las metodologías innovadoras han emergido como herramientas poderosas para abordar esta necesidad educativa de manera efectiva y atractiva. Una de estas metodologías que ha ganado popularidad en los últimos años es “la gamificación”, una experiencia lúdica que combina el entretenimiento con el aprendizaje, así como mantener el interés del alumnado.

En este trabajo, exploraremos el potencial de *la gamificación* como una estrategia pedagógica innovadora para promover **hábitos de vida saludable** en niños en la etapa de educación infantil, así como las técnicas cooperativas y el uso de competencia digital, para abordar aprendizajes esenciales. Analizaremos los fundamentos teóricos que respaldan esta metodología examinaremos los beneficios que el uso de estas nuevas metodologías puede aportar al desarrollo integral de los niños, tanto en términos de salud física como emocional y social.

En esta concepción, una situación de aprendizaje representa una oportunidad para abordar tareas diversas, movilizando los conocimientos básicos del estudiante para alcanzar los "aprendizajes esenciales" (Álvarez, 2005). Se enfatiza la necesidad de integrar los elementos curriculares para crear situaciones de aprendizaje adecuadas (Álvarez, 2005). La LOMLOE, en su Anexo II, recomienda el empleo de diferentes situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento, así como enfoques y proyectos interdisciplinarios siempre que sea factible. Por lo tanto, estas situaciones se desarrollan en varias áreas, como lengua castellana y literatura, matemáticas, Educación Física y educación artística. Se destaca la importancia de integrar procesos que promuevan la adquisición de competencias desde diversos bloques de conocimiento, evitando centrarse exclusivamente en uno (Cumerma, 2009).

Por último, se ha considerado tanto la perspectiva de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para conectar con la realidad cotidiana, como el enfoque educativo del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) para abordar las diversas necesidades e intereses del alumnado. Esto responde al objetivo principal de implementar

situaciones de aprendizaje globalizadas que abarquen diferentes áreas y se basen en el desarrollo de la competencia digital.

Ante lo expuesto, se sugiere la pregunta: ¿Cómo puede este enfoque innovador ser aplicado para fomentar hábitos de vida saludable en la etapa de educación infantil?

En base a la legislación vigente y la cuestión citada anteriormente, se realizó una intervención integrando las metodologías activas e innovadoras con el fin de promocionar los hábitos de vida saludables y la autonomía en los alumnos de educación infantil.

2. OBJETIVOS DEL TFG

El propósito principal de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) es promover hábitos de vida saludable, como la actividad física, la higiene, la autonomía y la alimentación, entre los alumnos de Educación Infantil mediante la aplicación de metodologías innovadoras. Se busca que los niños adquieran estos hábitos y los pongan en práctica tanto en el entorno escolar como en sus hogares, con el objetivo de que perduren en el tiempo.

Se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Investigar sobre hábitos de vida saludable en la infancia, profundizando en temas como la alimentación, la autonomía, la higiene y la actividad física.
- Analizar la información proporcionada por distintos autores sobre los hábitos de vida saludable en la etapa de educación infantil.
- Integrar los hábitos de vida saludable en la rutina diaria del alumnado.
- Elaborar una situación de aprendizaje que permita a los niños comprender y valorar la importancia de la salud en la vida, centrándose en la enseñanza de hábitos saludables en el aula de educación infantil, mediante el uso de metodologías activas e innovadoras.

Finalmente, es importante mencionar que el objetivo general y los objetivos específicos para el desarrollo de la situación de aprendizaje se detallarán más adelante en el mismo apartado correspondiente.

3. MARCO TEÓRICO

El sistema educativo español, está inspirado en su diseño en los valores de la Constitución, incluyendo un enfoque de derechos de la infancia como uno de los principios rectores del sistema, según lo establecido en la Convención sobre los Derechos del Niño de Naciones Unidas (1989), reconoce la importancia de atender al desarrollo sostenible de acuerdo con lo establecido en la Agenda 2030 e insiste en la necesidad de tener en cuenta el cambio digital. Adoptar estos enfoques tiene el objetivo último de reforzar la equidad y también la capacidad inclusiva del sistema, que tiene como principal eje vertebrador ser una educación comprensiva.

Asimismo, la finalidad de la LOMLOE es establecer un ordenamiento legal que aumente las oportunidades educativas y formativas de todo el alumnado. Se trata de conseguir que el alumnado alcance el pleno desarrollo de su personalidad y de sus capacidades, según el art. 2 de la LOMLOE (Fines).

Es por ello que, la etapa de Educación Infantil pondrá especial énfasis en garantizar la inclusión educativa de todo el alumnado en la atención personalizada, en la prevención de las dificultades de aprendizaje y en la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo tan pronto como se detecten estas dificultades (art. 19.1, LOMLOE, Principios pedagógicos).

El marco legislativo que regula la EE en Andalucía para la etapa de Educación Infantil queda delimitado por una normativa estatal al amparo de Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, que se concreta en Andalucía con la Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en Andalucía y las Instrucciones de 8 de marzo de 2017, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.

3.1. El segundo ciclo de Educación Infantil y su marco normativo

En el Título I de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, relativo a las Enseñanzas y su

Ordenación, se desarrolla la etapa de Educación Infantil en su Capítulo I. En su artículo 6, apartado 1, define el currículum como “el conjunto de objetivos, competencias, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de cada una de las enseñanzas reguladas en esta ley.”

La Etapa de Educación Infantil se comprende como una etapa única, organizada en dos ciclos que responden ambos a una intencionalidad educativa plena, y que obliga a los centros a contar desde el primer ciclo con una propuesta pedagógica específica. En el segundo ciclo, en el cual se concreta nuestra propuesta de trabajo, se impulsará un primer contacto con la lectoescritura, con la iniciación en habilidades lógico-matemáticas, a una lengua extranjera, al uso de las tecnologías de la información y la comunicación y al conocimiento de los diferentes lenguajes artísticos.

A nivel estatal, es el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, la disposición normativa que define e los objetivos, fines y principios generales y pedagógicos del conjunto de la etapa, así como las competencias clave cuyo desarrollo deberá iniciarse desde el comienzo mismo de la escolarización. Además, para cada una de las áreas, se fijan las competencias específicas previstas para la etapa, así como los criterios de evaluación y los saberes básicos establecidos para cada ciclo.

Por otra parte, con el fin de facilitar al profesorado su propia práctica, se propone una definición de situación de aprendizaje y se establecen una serie de principios para su diseño. Finalmente, también incluye una serie de disposiciones relacionadas con algunos aspectos fundamentales de la ordenación de la etapa, como son la evaluación, la atención a las diferencias individuales y la autonomía de los centros.

A nivel de Andalucía, será el Decreto 100/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía, el referente normativo para la etapa. El currículo de la etapa de Educación Infantil en Andalucía se establece en este decreto, que establece la organización general, la organización de las enseñanzas, la evaluación, la atención a la diversidad y las diferencias individuales, la tutoría y orientación, y las medidas de apoyo al profesorado para el desarrollo del currículo.

En Andalucía, el plan de estudios de esta etapa organiza los componentes que guían los procesos de enseñanza y aprendizaje. El objetivo de este plan de estudios es garantizar el desarrollo de las competencias clave contempladas en el perfil de salida al finalizar la enseñanza básica. Para cada ciclo, se establecen las competencias específicas de cada etapa, los criterios de evaluación y los contenidos, expresados en forma de saberes básicos, se concretan situaciones de aprendizaje para el desarrollo de las habilidades del alumnado y se integran las competencias clave en el currículo y en las prácticas docentes.

En el artículo 3, del Decreto 100/2023, de 9 de mayo, aparecen las definiciones del nuevo marco normativo. Así menciona en el apartado 1, que:

1. A efectos de los elementos que articulan el currículo y teniendo en cuenta lo establecido en el artículo 2 del Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, se entenderá por:
 - a) **OBJETIVOS:** logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.
 - b) **COMPETENCIAS CLAVE:** desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.
 - c) **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:** desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, las competencias clave y, por otra, los saberes básicos de las áreas y los criterios de evaluación.
 - d) **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:** referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada área en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.

- e) **SABERES BÁSICOS:** conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.
- f) **SITUACIONES DE APRENDIZAJE:** situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.

Por otra parte, en Andalucía se añade el concepto de Perfil competencial, definido en el mismo artículo como la guía que identifica y define las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar cada ciclo de la etapa de Educación Infantil e introduce los **DESCRIPTORES OPERATIVOS** que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al término del primer ciclo y de la etapa. Estos perfiles se encuentran recogidos en el anexo.

De acuerdo con el artículo 8 del decreto 100/2023 de 9 de mayo, esta etapa se organiza en áreas o ámbitos de experiencia y del desarrollo. Estas áreas son:

- Crecimiento en Armonía,
- Descubrimiento y Exploración del Entorno
- Comunicación y Representación de la Realidad

Y deben ser entendidos como espacios de experiencia intrínsecamente conectados, por lo que será necesario un enfoque educativo que fomente la creación de situaciones de aprendizaje globales, significativas y motivadoras que ayuden a establecer relaciones entre todos los componentes que las conforman.

Otros elementos a considerar sería la acción tutorial, recogida en los artículos 16 y 17.

Para la aplicación práctica en el aula, la estructura curricular resultante de cada una de las áreas se compone de una descripción de las mismas en la que se redactan los bloques de saberes para cada una de ellas. Las competencias específicas suponen una guía para la secuenciación didáctica y la selección de las tareas que se trabajarán con el alumnado y que se relacionarán con los descriptores operativos del perfil de salida. Los saberes básicos podrán desarrollarse por el profesorado, aunque no pueden incrementar su número.

Resumiendo, la Educación Infantil es la etapa en la que se sientan las bases para el desarrollo futuro del alumnado. En ella se basan los valores que posibilitan la vida en sociedad, comenzando la adquisición de hábitos de convivencia, de respeto mutuo, trabajando también la participación responsable en la vida social y ciudadana.

Es una etapa educativa no obligatoria que incidirá en aprendizajes a través del lenguaje, descubrimiento del entorno, descubrimiento de sí mismo y adquisición de hábitos de comportamiento. El trabajo debe ser globalizado, basado en experiencias y juegos; en un ambiente de afecto y confianza.

Con el objetivo de garantizar los principios de equidad e inclusión, y según el art.5.3 del RD 95/2022, la programación, la gestión y el desarrollo de la Educación Infantil atenderán a la compensación de los efectos que las desigualdades de origen cultural, social y económico tienen en el aprendizaje y en la evolución infantil, así como a la detección precoz y atención temprana de necesidades específicas de apoyo educativo.

La atención a la diversidad y a las diferencias individuales del alumnado, supone uno de los principios generales de la etapa. En este sentido, al igual que para el resto de docentes, las medidas organizativas, metodológicas y curriculares que se adopten se regirán por los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje.

El hecho de conocer cómo es el alumnado de esta etapa, nos permitirá adecuar el proceso de enseñanza y aprendizaje a sus características. Es por ello que pasamos a continuación a analizar el concepto de desarrollo.

3.2. Características psicoevolutivas del alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil

De acuerdo con Werner, la psicología evolutiva sería la disciplina que aborda el estudio del desarrollo de la *psique* humana (Knobel, 1964). Si no os centramos en la psicología evolutiva centrada en la infancia, encontramos multitud de definiciones acerca del concepto de desarrollo. Así, Romero et al., (2018) la entiende como una emergencia de formas de funcionamiento y de conductas resultantes y de la interacción del organismo por una parte y del medio interno y externo por otra. Sin embargo, será Jean Piaget el autor que, con su teoría, explique el desarrollo del niño utilizando como fundamento la

formación de estructuras mentales en el ámbito cognitivo y extrapolando esta estructura al resto de ámbitos (motor, afectivo, social...) (Romero et al., 2018).

El desarrollo supone un proceso de crecimiento y sucesiva diferenciación de funciones desde la indeterminación inicial a la especialización del adulto. Es un proceso general y global en el que intervienen diferentes factores a lo largo del cual el niño va construyendo nuevos y más perfeccionadas formas de actuar, pensar, etc., que suponen cambios en su conocimiento del mundo en general, en la construcción de su identidad y en su relación con los demás (Uribe, 2010). El **desarrollo psicoevolutivo puede definirse como** un mecanismo que produce una serie de cambios individuales en las personas desde su nacimiento, siendo causados, por el crecimiento del organismo (herencia genética) y como consecuencia de los aprendizajes adquiridos (medio ambiente). Es un proceso en el que median diferentes factores que permiten construir nuevas formas de su conocimiento del mundo en general, en la construcción de su identidad y en su relación con los demás (Dehaene, 2020).

En lo que atañe al aprendizaje del alumnado, la **Neurociencia Cognitiva** permite, en la actualidad, comprobar las bases cerebrales que subyacen a la adquisición de las capacidades cognitivas básicas del ser humano, así como aquéllas que se adquieren en los contextos escolares y educativos. En consecuencia, **la neurodidáctica**, supone la aplicación de los principios de la neurociencia para desarrollar estrategias didácticas y métodos de aprendizaje que tengan en consideración la neurobiología cerebral. El objetivo es realizar una enseñanza adaptada a las necesidades individuales del alumnado. La neurodidáctica es la rama que estudia las modificaciones en las redes neuronales y el proceso de aprendizaje, siendo una ayuda a la neurociencia para otorgar a los educadores de mejores herramientas didácticas para desarrollar la docencia (Cuesta, 2009).

En un contexto más general, el estudio del desarrollo se ha organizado tradicionalmente en **ámbitos o dimensiones** para facilitar su estudio: cognitivos, motrices y afectivo sociales. Piaget (1961), estableció una serie de estadios del desarrollo humano:

- **Periodo sensoriomotor (0 a 2 años):** Inteligencia práctica por la interacción con el medio.
- **Periodo preoperacional (2-6 años):** Aparece la función simbólica.

- **Periodo de las operaciones concretas (6 a 12 años):** el pensamiento lógico.
- **Periodo de operaciones formales (12 años...):** pensamiento hipotético deductivo.

Vamos a exponer los procesos de cambio siguiendo la vertiente de análisis a través de ámbitos: ámbito cognitivo, afectivo, social y motriz, pero entendiendo que el estudio de los componentes no debe ir en contra de una visión integradora de los mismos. Aunque fuera de la educación obligatoria que significa el segundo ciclo de Infantil, podemos indicar que el primer estadio de desarrollo siguiendo la propuesta de Piaget (1961) sería el periodo sensoriomotor y el segundo de ellos, el periodo preoperacional. La evolución del niño se da de forma progresiva, siguiendo un ritmo personal de desarrollo.

3.2.1. Periodo preoperacional (2-6 años)

Ámbito Motriz: Se mejora la precisión en los movimientos, dominando su propio cuerpo a través de la consolidación de la lateralidad. Mejora la psicomotricidad fina permitiendo el manejo de objetos como el lápiz, las tijeras, etc. Los niños agrandan la calidad y la discriminación perceptiva de su cuerpo. La lateralidad se estabiliza y consolida (Zych, 2016).

Ámbito Cognitivo: Aparece el pensamiento simbólico y el aprendizaje experiencial se amplifica. El pensamiento evoluciona, es más ágil, más dúctil. Pero continua el egocentrismo como característica principal. Comienza a nivel cerebral el trascendental proceso de poda sináptica, que terminará en la adolescencia. El desarrollo lingüístico es fundamental a partir de los dos primeros años de vida (Uribe, 2010).

La evolución *desde la conducta sensomotora al pensamiento objetivo-simbólico* va unida a la función de suplir una acción o un objeto por un signo (Uribe, 2010).

El desarrollo cognitivo de este periodo se caracteriza por:

- Egocentrismo;
- Globalización o sincretismo;
- Centralización o pensamiento fenoménico;
- Pensamiento transductor: el pensamiento va desde lo particular a lo particular;

- Pensamiento irreversible: no es capaz de volver al punto de partida en sus cogniciones;
- Pensamiento mágico: se explican acontecimientos a partir de la existencia de la magia.

Ámbito Social - Afectivo: Los intereses del niño se orientan a satisfacer sus apetencias y necesidades. Aparecen sentimientos de autovaloración en relación a sus éxitos y fracasos. Se inicia la individualización respecto a las figuras de apego. Hay una heteronomía moral (Zych, 2016).

En este proceso de socialización progresiva, la trascendencia de los “iguales” crece con el tiempo (Zych, 2016). A su vez, la autoridad del grupo de iguales será significativa en respecto a:

- Construcción de la autoestima y adquisición de roles sexuales.
- Aprendizaje de las destrezas sociales.
- Sentimiento de pertenencia al grupo.
- Desarrollo intelectual.

3.3. Normativa vigente en relación con la etapa de Educación Infantil en Andalucía

El marco legislativo que regula la EE en Andalucía queda delimitado por una normativa estatal al amparo de Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, que se concreta en Andalucía con:

- Decreto 100/2023 de 9 de mayo de 2023 por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Orden 30 de mayo de 2023 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

- Instrucciones de 8 de marzo de 2017, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.

Una vez analizada la normativa vigente para la etapa de infantil, vamos a proceder a una caracterización de la etapa.

3.3.1. La etapa de educación infantil

Basándonos en el Decreto 100/2023 el artículo 2.1, la Educación Infantil constituye la etapa educativa con identidad propia que atiende a niños y niñas desde el nacimiento hasta los seis años de edad, se ordena en dos ciclos y como docentes atenderíamos el segundo, desde los tres a los seis años de edad.

La finalidad de la Educación Infantil es la de contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística, potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como a la educación en valores cívicos para la convivencia (art.2.3 Decreto 100/2023), (art. 12 de la LOMLOE).

De acuerdo con el art. 8.1. Ordenación, del Decreto 100/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, su currículo se organiza en áreas correspondientes a ámbitos propios de la experiencia y del desarrollo infantil y se abordarán por medio de propuestas globalizadas de aprendizaje que tengan interés y significado para los niños y las niñas. Las áreas de la Educación Infantil son las siguientes:

- Crecimiento en Armonía.
- Descubrimiento y Exploración del Entorno.
- Comunicación y Representación de la Realidad.

Estas áreas deben entenderse como ámbitos de experiencia que se relacionan entre sí, requiriendo un planteamiento educativo que promueva la configuración de situaciones de aprendizaje globales, significativas y estimulantes que ayuden a establecer relaciones

entre todos los elementos que las conforman. Así, en el art.9.6 del Decreto 100/2023, se indica que, en el segundo ciclo de Educación Infantil, se propiciará el acercamiento de los niños y las niñas a la lengua escrita como instrumento para expresar, comprender e interpretar la realidad a través de situaciones funcionales de lectura y escritura. Asimismo, la resolución de problemas cotidianos será la fuente para generar habilidades y conocimientos lógicos y matemáticos.

3.4. El aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo se distingue por una serie de características fundamentales que lo separan de otros enfoques educativos. De acuerdo con Slavin (2014) algunas de las características principales del aprendizaje cooperativo son:

- **Trabajo en Grupo:** Los alumnos colaboran en grupos reducidos para alcanzar metas comunes. Cada integrante del grupo desempeña un rol y contribuye al éxito del equipo.
- **Interdependencia Positiva:** Se establece una dinámica en la que los miembros del grupo dependen los unos de los otros para alcanzar un objetivo común. El éxito individual está ligado al éxito grupal.
- **Responsabilidad Individual:** Cada alumno asume la responsabilidad de sus aprendizajes y de los del grupo. Se promueve la rendición de cuentas y la participación activa de todos los integrantes.
- **Interacción Promotora:** Se fomenta la interacción entre los miembros del grupo para debatir ideas, resolver problemas y compartir conocimientos. Se busca una comunicación efectiva y el apoyo mutuo entre los participantes.
- **Desarrollo de Habilidades Sociales:** Los estudiantes adquieren habilidades sociales como la comunicación, la colaboración, la empatía y el trabajo en equipo. Asimilan el respeto de las opiniones de los demás y cómo se colabora de forma constructiva en el grupo.
- **Reconocimiento Positivo:** Se emplean recompensas y reconocimientos para estimular la colaboración, el esfuerzo y los logros colectivos. Se valora el trabajo en equipo y se celebra el éxito conjunto como parte fundamental del proceso de aprendizaje cooperativo.

En su trabajo titulado *Cooperative Learning and Academic Achievement: Why Does Group Work?*, Slavin, (2014) identifica cuatro perspectivas teóricas acerca de los efectos del aprendizaje cooperativo en el rendimiento académico:

Una perspectiva motivacional, que resalta la importancia de la motivación de los estudiantes en el aprendizaje cooperativo, haciendo énfasis en la estructura de metas grupales y la responsabilidad individual para el éxito grupal.

Una segunda perspectiva sería de la cohesión social, también conocida como la teoría de la interdependencia social, destaca que los efectos del aprendizaje cooperativo están estrechamente ligados a la cohesión del grupo y las relaciones entre sus miembros.

La tercera perspectiva se enfoca en los procesos cognitivos y de desarrollo de los estudiantes en el contexto del aprendizaje cooperativo, subrayando la importancia de las interacciones sociales en el logro académico.

Por último, la perspectiva de la elaboración cognitiva, destaca la necesidad de que el alumnado reestructure cognitivamente la información para un aprendizaje efectivo, haciendo hincapié en la importancia de la elaboración activa de la información en el contexto del aprendizaje cooperativo.

3.5. Participación de las familias

De manera sintética, los cauces de colaboración entre las familias y la escuela serían:

- ***El tutor o tutora*** será el principal interlocutor entre familia y escuela. La atención en horario de tutorías será el lugar y momento adecuado para plantear al profesorado las demandas, sugerencias o dudas pertinentes. La LEA establece que la tutoría del alumnado con necesidades educativas especiales será ejercida por el profesorado especializado para la atención de este alumnado.
- La pertenencia a la ***Asociación de Madres y Padres de Alumnos y Alumnas (AMPA)*** garantiza la participación activa en el centro. La AMPA tiene posteriormente voz y voto en el Consejo Escolar, órgano decisorio y de gobierno del mismo.
- Para reclamaciones de tipo extraordinario o que excedan las competencias del tutor o tutora, las familias deben dirigirse al ***Equipo Directivo*** y en caso

necesario al *Servicio de Inspección Educativa* de la Delegación Provincial de Educación correspondiente.

- La pertenencia a *asociaciones* que trabajen por los derechos de los colectivos con discapacidad es también una posibilidad a tener en cuenta para las familias con hijos o hijas con necesidades educativas especiales

El artículo 135 de la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, perteneciente a su capítulo III, sobre órganos colegiados de gobierno y de coordinación docente, trata en su sección 1ª. Consejo escolar la composición del mismo y sus competencias. En todo caso, será el consejo escolar, el órgano colegiado de gobierno de los centros, en el que las familias participan y tienen mayor relevancia.

Asociaciones de padres y madres de alumnos (AMPAS): Las asociaciones de madres y padres de alumnos, permiten la participación activa y directa de los padres de los alumnos en el Centro.

Escuelas de padres. Desde el Centro se promueve la participación de las familias en Escuelas de Padres, pensadas como lugares de formación.

3.6. El aprendizaje de la autonomía en Educación infantil

El término autonomía está omnipresente en nuestros debates y se refleja en las pedagogías más recientes. Como demuestran los proyectos extraescolares en aulas y centros, suele ser una de las metas que los estudiantes deben alcanzar. Asociamos este término a otros conceptos como independencia, autonomía o actuar sin la ayuda o dirección de otros. Los diferentes significados que se presentan en este apartado se basan en la complejidad del concepto de autonomía en el contexto educativo.

Según Boud (1988, p. 21), la autonomía es una necesidad humana básica y está relacionada con nuestras necesidades. Un interés innato por el mundo que nos rodea. La autonomía es la capacidad de actuar, de cubrir nuestras necesidades y características. En definitiva, es tener conciencia de las posibilidades y limitaciones, así como de la influencia de nuestro contexto.

El desarrollo de la autonomía comienza en los primeros años de vida porque la etapa correspondiente a la Educación Infantil es fundamental para la maduración y

estructuración del cerebro de las personas. Es crucial que durante la niñez se desarrollen las habilidades y herramientas necesarias para buscar este conocimiento, priorizando el análisis y la aplicación en lugar de memorizar saberes y datos. En la actualidad, el desarrollo de la autonomía es crucial debido a lo que incluye, y aún más si se consideran los recientes estudios en neurociencia sobre cómo funciona nuestro cerebro (Mena, 2018).

Por lo tanto, partimos de la noción de que la autonomía es un proceso prolongado y continuo. Se ha demostrado que, mientras que algunas de las habilidades necesarias para desarrollar la autonomía se pueden adquirir más durante los primeros años de vida, otras requieren más tiempo (Mena, 2018).

Gamo (2012) propone que las nuevas pedagogías deben cumplir las siguientes premisas:

- Adaptar las condiciones del aprendizaje a las necesidades de activación y estimulación de las capacidades neurocognitivas.
- Desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje que centren el objetivo didáctico en el entrenamiento de las operaciones mentales, necesarias para nuestra adaptación práctica.
- Atender a las necesidades del cerebro en desarrollo.
- Incorporar la motivación como un recurso para mejorar las condiciones del aprendizaje y hacer que estos sean más significativos.
- Dirigir los esfuerzos en la búsqueda de los talentos individuales y potenciar dichos talentos.
- Enseñar y trabajar la creatividad. Las sociedades tecnológicas requieren de sujetos creativos y flexibles.
- Crear el marco apropiado que nos permita potenciar las conductas de emprendimiento para tener un espíritu emprendedor, sin miedo al fracaso. Para ello se antoja necesario dejar de penalizar el error en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Adaptar e incorporar las nuevas tecnologías como herramientas didácticas válidas para activar y desarrollar las capacidades neurocognitivas.
- El papel de los maestros/profesores debe ser el de entrenadores y mediadores en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Requieren adquirir conocimiento sobre el funcionamiento y desarrollo del cerebro, para que tengan la capacidad de ofrecer

los estímulos intelectuales que necesita el cerebro, de esta forma se pueden desarrollar las capacidades cognitivas y resulta más fácil y significativo el aprendizaje, así como mejorar su conocimiento y destrezas en el manejo de las herramientas tecnológicas. (p.11).

3.7. Metodologías activas en la etapa de educación infantil

En el enfoque pedagógico actual, bajo el paradigma competencial en el currículum, se ha experimentado una notable evolución hacia la implementación de metodologías activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente en el ámbito de la educación infantil. Estas metodologías promueven una participación más activa del alumnado en su propio proceso de aprendizaje, lo que representa un cambio significativo en la concepción tradicional de la educación. Para la tarea docente, a fin de favorecer el aprendizaje que el alumnado aprenda, es fundamental comprender y explorar cómo estas metodologías activas pueden contribuir de manera efectiva al desarrollo integral de los niños en esta etapa educativa (Trujillo, 2016).

Las ventajas de la aplicación de metodologías activas en el aula, parecen indicar que motivan al alumnado, convirtiendo al alumnado en un elemento activo de su propio aprendizaje, impulsando su autonomía. Al mismo tiempo, facilitan la mejora de habilidades sociales y competencias comunicativas, además de la retención de conceptos (Trujillo, 2016).

Este epígrafe analizará la base teórica de las metodologías activas en educación infantil, sus características principales y cómo afectan el aprendizaje.

3.7.1. Concepto de innovación

El concepto de innovación surge en el contexto de la Revolución industrial y rápidamente se aplicó a una gran diversidad de campos, entre ellos la educación. Actualmente, la innovación educativa se dirige principalmente al uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el aula. Una definición de este término más integradora la encontramos en Carbonell (2002):

“(Un) conjunto de ideas, procesos y estrategias, más o menos sistematizados, mediante los cuales se trata de introducir y provocar cambios en las prácticas

educativas vigentes. [...] Su pro-pósito es alterar la realidad vigente, modificando concepciones y actitudes, alterando métodos e intervenciones y mejorando o transformando, según los casos, los procesos de enseñanza y aprendizaje”(p.3).

3.7.2. La gamificación educativa para el aprendizaje de hábitos saludables en Educación Infantil

A pesar de los cambios sociales y culturales, el interés de los niños por el juego se mantiene constante. Aunque los juegos evolucionan con el tiempo, conservan su esencia característica. El juego es una actividad natural en los seres humanos que ayuda a comprender el mundo y a interactuar en él (Sarlé, 2001). Para los niños, el juego es una forma de comunicación, un lenguaje. Los juegos, independientemente de su calidad o nivel educativo, han capturado la atención de la humanidad y han facilitado la interacción con otras personas, incluso a través de una pantalla.

Con la gamificación, los juegos están ambientados y diseñados de acuerdo al tema que se desea abordar, pero tienen la capacidad de ser utilizados como una herramienta multidisciplinaria que finalmente conduce a una enseñanza específica. Como puede apreciarse, se trata de una concepción multidisciplinar que no se limita al aprendizaje de conceptos teóricos, sino que contribuye al desarrollo y adquisición de otras competencias en el alumnado relacionadas con el trabajo grupal, la resolución de problemas o el pensamiento crítico (Sanz Yepes y Alonso Centeno, 2020). Estas cualidades posibilitan afirmar que de esta forma se promueve la colaboración en equipo, así como la solución de problemas, facilitando el desarrollo de la experimentación individual y grupal. Por otro lado, también se evidencia la importancia del diálogo y la comunicación efectiva del grupo, donde los diferentes enigmas planteados se resuelven de diversas formas.

La propuesta pedagógica que presentamos a continuación se basa en la implementación de una *gamificación* en el aula, aprovechando especialmente su dinamismo. En la actualidad, el término está asociado principalmente al entretenimiento, donde se trabaja en equipo para superar pruebas, enigmas, rompecabezas y otras incógnitas con el objetivo común de escapar de la habitación *en la que los participantes se encuentran "encerrados"*. Nuestra propuesta educativa gamificada educativa, está dirigida a niños

de Educación Infantil, dentro del área de Crecimiento en armonía y utilizando los hábitos saludables como hilo conductor y centro de interés. Esta elección parte de la necesidad de integrar aprendizajes relacionados con la mejora de hábitos que repercutan en la calidad de vida de nuestro alumnado.

3.7.3. Hábitos de vida saludable

El concepto de salud ha ido variando en el tiempo (Gavidia y Talavera, 2012). La definición de salud según la Organización Mundial de la Salud (1946, p.100) es el "estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, es un derecho humano fundamental y que el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo". Es importante destacar que el concepto de adaptación abarca también los aspectos de adaptación mental, ambiental y social. Por otro lado, la enfermedad se describe como "un desequilibrio biológico-ecológico o una falla de los mecanismos de adaptación del organismo" (Jablonska, 1993, p. 92).

En la etapa de Educación Infantil, los niños y niñas suelen observar e imitar los comportamientos de sus padres, madres y hermanos mayores. Por lo tanto, esta fase es de gran importancia, ya que las familias deben educar a sus hijos desde una edad temprana para que adopten comportamientos que favorezcan la salud. De esta manera, el niño comprenderá la importancia de mantener buenos hábitos (Abadeano et al., 2019).

La definición de hábitos saludables según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2012) incluye el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio como factores que influyen en nuestra salud. Es fundamental comprender qué es un peso corporal saludable y cómo lograrlo a través del mantenimiento del balance energético. Asimismo, se destaca la importancia de mantener un buen estado físico y realizar actividad física de forma regular para mantener un peso corporal adecuado y gozar de buena salud. Protegernos de los agentes que causan enfermedades también es crucial para mantener un óptimo estado de salud y bienestar (p.267). Como se ha mencionado previamente, los hábitos saludables abarcan diferentes aspectos:

- ✓ Alimentación
- ✓ Actividad física
- ✓ Higiene corporal
- ✓ Higiene postural

En contraste, existen hábitos poco saludables que pueden acarrear efectos negativos en la salud de los individuos. Dos de estos hábitos sobresalen en este ámbito, ya que cada vez afectan más a niños y adolescentes. Dichos hábitos no saludables son la falta de actividad física y la obesidad infantil (Hall y Ochoa, 2015).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia destaca la importancia ética de asegurar que las escuelas puedan ofrecer un entorno seguro, ya que esto fomenta el aprendizaje del estudiante y su desarrollo saludable (Devine y Cohen, 2007). Existe un amplio consenso sobre la necesidad de un ambiente saludable y solidario con el entorno (Gavidia, 2001; Menéndez y Moreno, 2006), en el cual los niños puedan crecer plenamente con el máximo bienestar posible (Hayes, 2010).

Por otra parte, ya que el alumnado pasa mucho tiempo en los centros educativos, estos entornos suponen unos contextos idóneos para comenzar a inculcarles hábitos saludables, ya que según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1997) el centro educativo es un espacio relevante para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición debido al tiempo que los niños pasan en él, pudiendo convertirse en uno de los pilares fundamentales en la prevención de la obesidad al influir en la modificación de los hábitos alimenticios inadecuados que se están arraigando en la sociedad actual. Consumir una dieta saludable posibilita el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud en los niños, al mismo tiempo que previene enfermedades degenerativas asociadas con la alimentación en la edad adulta.

Una dieta balanceada es fundamental para garantizar que los niños reciban los nutrientes necesarios en cada etapa de su vida. De acuerdo con Cabezudo y Frontera (2007), esta dieta debe ser rica en energía y nutrientes, equilibrada en la proporción de energía proveniente de cada grupo de nutrientes, y variada. Los niños requieren una alimentación saludable para su crecimiento y desarrollo, dado que sus cuerpos están en constante crecimiento. Por lo tanto, es necesario que consuman una variedad de nutrientes a través de una alimentación equilibrada. Para crecer de manera saludable y

fuerte, necesitan ingerir diferentes nutrientes: carbohidratos y lípidos para obtener energía; proteínas para la formación de tejidos y células en el cuerpo; así como vitaminas, minerales y agua.

3.8. Alimentación

Durante la infancia, se establecen los cimientos de hábitos saludables que perdurarán a lo largo de la vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) brinda recomendaciones clave para promover la salud en esta etapa crucial, como la alimentación variada y adecuada, la limitación de grasas trans y saturadas, la reducción de la ingesta de sales y azúcares, y la adecuada hidratación de acuerdo a la edad.

En España, y por tanto en Andalucía, existe una conciencia por parte de la administración de la importancia de la promoción de hábitos saludables relacionados con la alimentación. Así, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España ha promovido la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), que tiene como objetivo fomentar hábitos de vida saludables y prevenir la obesidad mediante la promoción de una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física. Esta estrategia se basa en valores como equidad, igualdad, participación, intersectorialidad, coordinación y cooperación sinérgica, y involucra a varios sectores y actores sociales en su implementación. Para lograr este objetivo, se han implementado medidas en varios ámbitos, como la educación, la salud pública, el entorno laboral y comunitario, entre otros, con el fin de crear un entorno favorable a la adopción de prácticas alimenticias y de actividad física saludables (Estrategia, NAOS, 2005).

3.9. Actividad física

Por supuesto, la inclusión de la actividad física es fundamental junto con la alimentación. Carpensen et al. (1985, p.126) definen la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo originado por la musculatura esquelética que implica un gasto energético por encima del nivel basal. En otras palabras, este concepto abarca todos los movimientos que realizamos en el trabajo, en nuestro tiempo libre y al hacer ejercicio o practicar deporte. Los expertos de la Organización Mundial de la Salud resaltan la importancia de mantener una práctica regular y continua de ejercicio físico en la vida

diaria, ya que los beneficios dejan de ser efectivos una vez transcurridas 72 horas. Es fundamental que la sociedad esté consciente de los múltiples beneficios que la actividad física puede aportar a nuestra salud y bienestar. Algunos de estos beneficios son (Cintra y Balboa, 2011).

Según Moreno-Martínez et al. (2016, pp.12-13), la higiene se define como la parte de la medicina que se encarga de preservar la salud y prevenir enfermedades. Dentro de este concepto, se encuentra la higiene corporal, la cual se refiere a los cuidados necesarios para aumentar la vitalidad del cuerpo y mantenerlo en un estado saludable. Estos cuidados favorecen el funcionamiento del organismo y protegen a los individuos de las agresiones del entorno. A su vez, los individuos deben cuidar el medio ambiente como un recurso para su propio bienestar personal (Moreno-Martínez et al., 2016, p.13). Si se siguen las pautas de higiene corporal, se favorecerá la salud. Por otro lado, es importante destacar el concepto de higiene personal o privada, el cual se refiere a las normas de comportamiento que cada individuo debe adoptar en su propio interés sanitario. La aplicación de estas normas es una cuestión de responsabilidad individual, que se adquiere a través del proceso de educación (Moreno-Martínez et al., 2016, p.14).

3.10. Higiene corporal

La higiene corporal puede ser clasificada en diferentes categorías, según Moreno-Martínez et al. (2016):

1. Higiene bucal: Es fundamental cepillarse los dientes a diario para prevenir enfermedades bucodentales.
2. Higiene íntima: Las zonas íntimas del cuerpo requieren cuidados específicos y una higiene diaria para evitar consecuencias que puedan afectar la salud.
3. Higiene del cabello: Según estudios, se recomienda que la higiene del cabello sea menos frecuente que la higiene corporal, realizándola aproximadamente dos o tres veces por semana. Mantener una higiene frecuente del cabello ayuda a prevenir problemas como la aparición de piojos o liendres.
4. Higiene de la piel y manos: Es importante mantener las manos limpias diariamente para eliminar cualquier sustancia extraña y prevenir enfermedades

infecciosas. No se debe descuidar la higiene de las uñas, ya que en ellas se acumula suciedad y bacterias.

3.11. Higiene postural

Según la investigación llevada a cabo por Andújar y colaboradores (2005), la higiene postural se entiende como el conjunto de normas que se pueden implementar para garantizar el correcto aprendizaje de hábitos posturales que una persona logra a lo largo de su vida, así como las estrategias que favorecen la reeducación de actitudes o hábitos posturales incorrectos previamente adquiridos (p.135).

En la escuela, los niños y niñas pasan la mayoría del tiempo sentados y, generalmente, adoptan una postura incorrecta que puede afectar la columna vertebral y la posición natural de la espalda. Además, la carga que llevan diariamente en sus mochilas sin ser proporcional a su altura y peso también influye. Estos dos problemas pueden ser la causa del dolor de cuello y espalda. Para evitar que las sobrecargas afecten la espalda y la columna vertebral, es necesario mantener una postura estable y lo más correcta posible para prevenir posibles daños. Por otro lado, es recomendable que la silla tenga un respaldo firme para que la persona pueda apoyar la zona lumbar en él (Martín, 2016). Por otra parte, al levantar objetos se debe mantener los pies separados para mejorar el equilibrio, acercar el objeto al cuerpo para evitar sobrecargar la columna vertebral y evitar flexionar la espalda. Si se va a trasladar algún objeto, este debe colocarse cerca del cuerpo, inclinar la espalda y evitar arrastrarlo. Si la postura corporal no es la adecuada, podrían manifestarse patologías como la escoliosis, hiperlordosis e hipercifosis (Nicolás, 2017).

3.12. Promoción de hábitos saludables en el contexto escolar

Con el objetivo de promover hábitos saludables en los entornos escolares, se han realizado diversos estudios. Barja et al. (2020) llevaron a cabo una investigación con niños y adolescentes de entre 9 y 17 años para analizar sus patrones alimentarios y evaluar su nivel de actividad física. Los resultados revelaron que el 44% de los estudiantes seguían una dieta equilibrada y óptima. En cuanto a la actividad física, el 58% presentaba un nivel bajo y el 42% restante realizaba una práctica adecuada. Por otro lado, Som, Delgado y Medina (2007) implementaron una intervención para mejorar

la comprensión de hábitos saludables a través de la expresión corporal en alumnos de 6° de Primaria. Esta intervención consistió en sesiones prácticas centradas en hábitos saludables, donde se trabajaba la expresión corporal, así como en la realización de un test inicial y final para evaluar la adquisición de nuevos conocimientos. Los resultados demostraron que los alumnos del grupo experimental habían adquirido un mayor conocimiento sobre hábitos saludables.

Es relevante mencionar el estudio realizado por Ávila-García (2019), el cual se enfocó en la promoción de hábitos saludables y actividad física en estudiantes de tercer grado de Educación Primaria. Se implementaron programas que incluyeron talleres saludables y la práctica de actividad física fuera del aula. Los resultados obtenidos fueron positivos, ya que los participantes lograron modificar ciertas conductas relacionadas con la alimentación y la actividad física. En otro estudio llevado a cabo por González, Travé y García (2018), se realizó un diagnóstico sobre los hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en estudiantes de tercer grado de Educación Primaria. Para ello, se utilizó un cuestionario que se completó durante dos semanas. En conclusión, es fundamental que las escuelas implementen proyectos de intervención centrados en la mejora de hábitos saludables. Por último, en la revisión realizada por Black, Pérez-Escamilla y Fernández (2015) sobre nutrición y desarrollo infantil, se encontraron efectos positivos en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico en diversos estudios.

Atendiendo a los estudios expuestos anteriormente, se sugiere que una exposición temprana a intervenciones que contengan integradas la nutrición y el desarrollo infantil, pueden aumentar los beneficios cognitivos esperados. El logro de los objetivos de desarrollo sostenible dependerá de asegurar una nutrición adecuada y oportunidades de aprendizaje para niños y niñas hasta los 5 años. En esta línea, el trabajo desarrolla una metodología atractiva a la par que motivante para el alumnado a través de la gamificación.

4. CUERPO DEL TRABAJO

El eje vertebral de este trabajo es, como hemos mencionado anteriormente, la promoción de hábitos saludables. La etapa de educación infantil juega un papel fundamental al permitir un entorno favorable para el fomento de comportamientos saludables que se mantengan a lo largo de la vida. Nuestra propuesta consiste en una situación de aprendizaje que tiene como objetivo fomentar hábitos saludables en los estudiantes del segundo ciclo de educación infantil. Se enfoca especialmente en la interdisciplinariedad entre la educación física y estrategias metodológicas activas como la gamificación. Desarrollaremos todos los elementos que la componen en los epígrafes siguientes, desde la justificación y planificación hasta la ejemplificación con varias sesiones de trabajo.

4.1. Justificación del proyecto

En primer lugar vamos a aclarar que nuestra propuesta consiste en una situación de aprendizaje y con ella vamos a integrar los elementos curriculares de todas las áreas del segundo ciclo de Educación Infantil, de modo que nos aseguremos de que nuestra propuesta atiende a la diversidad del alumnado al que se dirige, a sus características personales, a sus necesidades e intereses (Monereo, C. et al., 2000), aunque haremos mayor énfasis en el área de crecimiento en armonía, tal y como hemos justificado anteriormente.

De acuerdo con el art. 6 del Decreto 100/23 y también con las orientaciones recogidas en la Orden 30 de mayo, esta propuesta se fundamenta, en los principios generales y pedagógicos y en los objetivos de la etapa de Educación Infantil. El trabajo parte de un hilo conductor transversal como supone el tratamiento de la competencia comunicativa y a partir de los intereses de nuestro alumnado se han seleccionado unos títulos para esta situación de aprendizaje. Concretamente, los títulos seleccionados hacen referencia a los cuatro pilares de la educación para la etapa de infantil: aprender a conocer, hacer, ser y convivir desde las dimensiones física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como a la educación en valores cívicos para la convivencia (Bolívar, 1998). A Ratón, el protagonista que guiará al alumnado en el

transcurso de la Situación de Aprendizaje (SdA), le encanta dar paseos por el bosque, visitar a sus amigos Zorro, Ardilla Roja, Erizo, Nutria, Tejón... y deleitarse con los cambios que experimenta la naturaleza con las estaciones. En este sentido, el personaje transmite unos valores muy positivos a nuestro alumnado, relacionados con el cuidado de la naturaleza, la amistad y los alimentos saludables, entre otros. Todo ello va a redundar en el desarrollo de la autonomía del alumnado mediante el trabajo de las actividades y tareas propuestas en la planificación de la situación de aprendizaje y de las sesiones de trabajo. Aprovechando las lecturas, se presentan saberes relacionados con los hogares de los animales y los alimentos de los que se nutren.

El reto que planteamos a nuestra clase es experimentar los cambios que aparecen en la naturaleza a través de las estaciones y los meses del año, en cada uno de los cuales, nuestro huerto escolar ofrece alimentos saludables que nos ayudan a cuidar nuestra salud. En definitiva, a conocer, valorar y respetar la vida y los ciclos vitales del bosque mes a mes y los alimentos de temporada.

De manera muy directa, encontramos que el trabajo de nuestra SdA, se relaciona con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030:

- ODS 15. Vida de ecosistemas terrestres.
- ODS 3. Salud y bienestar.
- ODS 12. Producción y consumo responsables.

4.2. Objetivos de la SdA

El objetivo fundamental que busca esta propuesta de intervención es inculcar hábitos de vida saludable en las etapas más tempranas de la vida. Con ello se pretende contribuir a un mejor desarrollo en todos los aspectos, tanto físicos, sociales y emocionales. Así también, el trabajo persigue los siguientes objetivos específicos:

- Mejorar los hábitos de vida saludable en la etapa de educación infantil, en las tres grandes áreas: alimentación, higiene y práctica de actividad física.
- Relacionar estos aprendizajes en otros aspectos de su vida, tanto escolar como en su día a día fuera del colegio.

- Utilizar las nuevas tecnologías como herramienta para aumentar la concienciación sobre los beneficios y la importancia de mantener unos buenos hábitos de vida.

Dicho esto, el actual marco normativo vigente en España, y por tanto en Andalucía, se rige por la LOMLOE, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Es por ello, que la arquitectura curricular solamente contempla como objetivos, aquellos que aparecen en el desarrollo normativo para cada una de las etapas del sistema educativo como Objetivos de Etapa (Educación Infantil, Educación Primaria, E.S.O...). En cada una de las etapas del mencionado sistema educativo, existe un desarrollo de decretos y órdenes que articulan todos los elementos curriculares. Así, en Andalucía la etapa de Infantil queda regulada por el Decreto 100/2023 de 9 de mayo, mientras que el currículum de la etapa aparece en la Orden de 30 de mayo de la misma etapa. En ambas referencias normativas, no existen objetivos asociados a los ámbitos de infantil, salvo la mención en el art. 3. Definiciones, dónde se indica que los objetivos son logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave. Es decir, tal y como hemos indicado, son objetivos para la etapa aquellos que se recogen en el art. 5.

Por otra parte, en el art. 2 de la Orden de 30 de mayo de la etapa de Infantil encontramos los elementos y estructura curricular vigente y son aquellos que también recoge el artículo 3 del Decreto 100/2023 de 9 de mayo. Concretamente, se habla de que, en cada una de las áreas, el currículum estará compuesto por las competencias específicas, los criterios de evaluación y los saberes básicos. Y serán esas competencias específicas las que asumen el rol de los objetivos.

Efectivamente, no podemos incluir un elemento curricular así denominado en nuestra propuesta si queremos que sea ajuste a la normativa. No obstante, los nuevos elementos que desglosan el currículum se organizan en unas áreas o ámbitos de experiencia. Según el art. 8 del mismo decreto, los ámbitos:

- Crecimiento en Armonía.
- Descubrimiento y Exploración del Entorno.
- Comunicación y Representación de la Realidad.

4.3. Contextualización

Esta situación de aprendizaje se va a basar en la zona de los Montes Orientales de Granada. Concretamente en una localidad en torno a 2.600 habitantes donde su principal actividad es en el sector primario, fundamentalmente la agricultura.

En el entorno educativo se observa una preocupante escasez de hábitos de vida saludable entre los alumnos, acompañada de una falta de conciencia sobre la importancia de estos hábitos para su bienestar a largo plazo. Este fenómeno se manifiesta en diversos aspectos de la vida cotidiana de los niños y jóvenes, desde sus elecciones alimentarias hasta sus niveles de actividad física y el manejo del estrés.

En cuanto a la alimentación, es común encontrar que los alumnos optan por alimentos procesados y ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, en detrimento de opciones más nutritivas como frutas, verduras y proteínas magras. Esta tendencia puede deberse a una combinación de factores, como la disponibilidad y accesibilidad de alimentos poco saludables en entornos escolares y comunitarios, la influencia de la publicidad dirigida a niños y adolescentes, y la falta de educación nutricional tanto en el hogar como en la escuela.

En cuanto a la actividad física, muchos alumnos pasan largas horas frente a pantallas de dispositivos electrónicos, reduciendo significativamente su tiempo dedicado a actividades físicas y deportivas. Esta falta de ejercicio regular no solo contribuye al sedentarismo y al aumento de peso, sino que también puede tener consecuencias negativas en la salud física y mental de los alumnos, como el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y trastornos emocionales.

Además, la falta de conciencia sobre la importancia de los hábitos de vida saludable se refleja en la escasa atención que se presta a aspectos fundamentales como la higiene personal, el descanso adecuado y la gestión del estrés. Muchos alumnos no son conscientes de cómo sus elecciones diarias pueden impactar en su salud y bienestar a largo plazo, lo que puede resultar en hábitos poco saludables arraigados que persisten en la edad adulta.

Esta situación plantea un desafío significativo para los educadores y profesionales de la salud, quienes tienen la responsabilidad de proporcionar a los alumnos las herramientas

y el conocimiento necesarios para adoptar hábitos de vida saludable desde una edad temprana. Es imperativo implementar estrategias educativas innovadoras que no solo informen a los alumnos sobre la importancia de una vida saludable, sino que también los motiven y capaciten para tomar decisiones saludables en su día a día.

Finalmente, la escasez de hábitos de vida saludable y la falta de conciencia sobre su importancia entre los alumnos representan un desafío importante en el ámbito educativo actual. Abordar esta problemática requiere un enfoque integral que involucre a todos los profesionales relevantes, desde los educadores y los padres hasta las autoridades escolares y los profesionales de la salud, con el objetivo de promover un cambio positivo en los comportamientos y actitudes hacia la salud en la población estudiantil.

Esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo para el último curso de la etapa de educación infantil, 5 años. Se trata de un grupo clase formado por un total de 20 alumnos de los cuales hay un alto porcentaje de etnia gitana y alumnado procedente de otros países. Algunos también son temporeros, debido a la situación laboral de sus padres.

4.4. Marco normativo

Para la realización de nuestra propuesta se han tenido en cuenta los siguientes documentos:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de educación.
- Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía (Texto consolidado, 2020).
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de educación infantil.
- Decreto 100/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil en la comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de atención a la diversidad y

a las diferencias individuales, se establece la ordenación de evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina los procesos de tránsito entre ciclos y con Educación Primaria.

4.5. Qué se pretende trabajar

Esta situación de aprendizaje se fundamenta en tres pilares: la conexión con las necesidades sociales actuales de nuestro alumnado, especialmente en el entorno escolar; la alineación con las directrices pedagógicas de la institución; y la integración con el currículo establecido.

En primer lugar, se basa en la situación actual de la sociedad, donde la mala alimentación y la falta de actividad física desde la infancia tienen repercusiones graves, como altos índices de obesidad infantil y diabetes. Estos problemas están en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, específicamente el referente a la salud y el bienestar.

En segundo lugar, se apoya en la observación de malos hábitos alimenticios entre los estudiantes, a pesar de las directrices del centro que promueven la ingesta de alimentos saludables, respaldadas por el Programa Creciendo en Salud.

Finalmente, se enmarca dentro del currículo educativo vigente, buscando fortalecer la educación integral y el desarrollo de competencias establecidas en la legislación de Educación Infantil.

El objetivo es promover hábitos de vida saludable entre los estudiantes abordando aspectos emocionales, de higiene, alimentación, actividad física y descanso, mediante una metodología lúdica que incorpora herramientas digitales en el aula, contribuyendo también a la alfabetización digital desde edades tempranas.

4.6. Presentación

La presente SdA tiene como protagonista a nuestra mascota Ratón, él será el protagonista que guiará al alumnado en el transcurso de la Situación de Aprendizaje (SdA), le encanta dar paseos por el bosque, visitar a sus amigos Zorro, Ardilla Roja, Erizo, Nutria, Tejón... y deleitarse con los cambios que experimenta la naturaleza con

las estaciones. En este sentido, el personaje transmite unos valores muy positivos a nuestro alumnado, relacionados con el cuidado de la naturaleza, la amistad, los alimentos saludables, etc. Aprovechando las lecturas, se presentan saberes relacionados con los hogares de los animales y los alimentos de los que se nutren.

El reto fundamental, es conseguir convertir a nuestros niños y niñas en grandes expertos en el fomento de hábitos de vida saludable y sobre todo, llegar a ser autónomos en esos cuidados. Para ello, nuestra mascota Ratón va a plantearle una serie de retos que han de superar y como recompensa obtendrán una pegatina para su álbum de “súper héroes saludables”. El objetivo final, será completar su álbum de pegatinas de una forma divertida a lo largo de las sesiones planteadas a la vez que aprenden a ser autónomos. Además, vamos a motivarles creando un carnet de “Súper saludables”, etc., cada día en asamblea se hará una revisión del compromiso que han de cumplir en practicar hábitos saludables, tanto en casa como en el colegio y obtendrán un sello.

Habrán incentivos y recompensas para quien consiga “premios extra”, por ejemplo, al final de la semana, quien haya traído mayor número de piezas de fruta para desayunar tendrá una pegatina extra, quien realice la rutina de lavado de manos de manera autónoma, otra pegatina extra, etc.

A modo de recompensa final, al llegar a completar nuestro álbum el alumnado realizará una salida por el entorno, donde visitaremos el centro de salud, el mercado y finalmente podrán realizar juegos en el parque.

Un elemento a destacar de la mecánica de nuestra propuesta de gamificación es la ubicación en el aula de un mural grande, de papel continuo, donde los alumnos, tras cada sesión y conseguir superar los retos, obtendrán una pegatina de gran tamaño para el mural. Formará parte de los logros del juego el conseguir las pegatinas, siendo la recompensa final de este mural, completar e ir formando la figura de nuestra mascota protagonista. Lógicamente, al alumnado se le presenta la mecánica de la gamificación explicándoles cómo pueden obtener las recompensa o premios y que, para conseguirlos, deben resolver una serie de desafíos.

Presentación al alumnado de la situación de aprendizaje:

Al llegar por la mañana a la clase, los alumnos se encuentran a Ratón muy sucio, con muy mal aspecto y los dientes muy negros.

Se anima y dirige al alumnado a plantearse preguntas como: ¿Qué le habrá pasado a Ratón?, ¿por qué está tan sucio?, ¿podemos ayudarlo de alguna forma?

Se les indica que hay un sobre junto a él y creamos el interés por abrirlo. En su interior se incluye un código QR y se les cuenta que se puede escanear y ver qué información contiene.

El código está enlazado con un vídeo de Ratón, que nos cuenta lo que le ha pasado y nos pide nuestra colaboración para ayudarlo y superar los retos planteados. Se aprovecha en el vídeo para introducir la dinámica, la mecánica y los componentes de nuestra gamificación. Así, por ejemplo, habla de la existencia de un gran álbum de sus amigos los “súper héroes saludables” Y que para conseguir completarlo deben ir realizando todas las pruebas que van a ir planteándose. Se les lanza entonces el reto o desafío: ¿Os atrevéis?

En este momento, comenzará la situación de aprendizaje con una primera sesión introductoria. Antes de empezar con el desarrollo de las sesiones y todas las actividades diseñadas, se les presentará a los alumnos el carnet de “Súper saludables” que han de personalizar y colorear. Se les contará que cada día que nos toque trabajar esas sesiones en asamblea se dialogará sobre sus hábitos saludables y obtendrán sus sellos.

Figural:

Mascota protagonista



Nota: Elaboración propia mediante la IA Copilot

Figura 2:

Carnet de “Súper Saludable”.



Nota: Canva (Elaboración propia).

Figura 3:

Portada álbum.



Nota: Canva (Elaboración propia).

Figura 4:

Lámina.



Nota: Canva (Elaboración propia).

4.7. Participantes

Esta situación de aprendizaje está diseñada para un grupo del segundo ciclo de educación infantil, concretamente para el nivel de 5 años. Dicho grupo está formado por un total de 20 alumnos, 11 niños y 9 niñas. Entre los cuales, se encuentra un alumno diagnosticado con TGD (Trastorno grave del desarrollo) con incidios de TDAH. Muestra dificultades para mantener la atención así cómo memorizar y organizar la actividad. Para ello, en cada una de las actividades va a tener el papel de “encargado/responsable”... con el que se realizarán los ejemplos previos, se pautarán los pasos a seguir y se le guiará en todo momento con elementos visuales.

Además, esta situación de aprendizaje está basada principalmente en el trabajo cooperativo y colaborativo. El grupo clase en sí, es muy acogedor y tiene muy en cuenta integrar y ayudar a todos en todas las actividades.

4.8. Puntuación

Al tratarse de un grupo de educación infantil, el sistema de puntos en esta situación de aprendizaje basada en la gamificación, es bastante clara y sencilla. Crearemos, en relación con la estética de esta metodología, unos diseños atractivos para que nuestro alumnado pueda participar con sensaciones y vivencias que les motiven hacia la tarea.

En primer lugar, al introducir la situación de aprendizaje hablamos de un compromiso que vamos a respetar y adquirir a lo largo de toda ella. Se trata, de ir incluyendo en nuestro día a día hábitos y rutinas saludables. Para ello, hemos marcado en la asamblea el momento de “revisión del compromiso” y la “colocación del sello” en nuestro carnet de súper saludables que cada niño y niñas tendrán y habrán de personalizarlo con su foto o dibujo. Este elemento de la gamificación, relacionado con las dinámicas, tiene como finalidad poder despertar el interés de nuestros alumnos para que se sientan motivados a participar en la tarea que les proponemos.

Además, otra forma de motivarlos y adquirir “puntos” en este caso, serán pegatinas. Nuestro amigo Ratón, mascota protagonista de todas nuestras sesiones, será el encargado de presentarnos una nueva actividad y con la realización de todas las tareas y superar el “reto” en cuestión, obtendrán cada niño/a una pegatina para su álbum de amigos saludables de Ratón. Así como, también en conjunto, obtendrán una pieza para el mural final que vamos a ir elaborando entre todos y está colocado en un lugar visible en el aula.

La forma de conseguir “puntos extra” será mediante meriendas saludables, con el recuento a final de semana, para ver quién ha traído más días fruta. O bien, realizar actos y rutinas marcados y aprendidos durante la sesión.

4.9. Objetivos generales de etapa

Los objetivos de la etapa de Educación Infantil, establecidos por el Decreto 100/2023, de 9 de mayo que más directamente se relacionan con nuestra propuesta son:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social, y participar en algunas manifestaciones culturales y artísticas de su entorno, teniendo en cuenta su diversidad, así como el desarrollo de actitudes de interés, aprecio y respeto hacia la cultura andaluza, la pluralidad cultural y el entorno natural andaluz.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales, favoreciendo la adquisición de hábitos de vida saludable, y desarrollar valores relacionados con la conservación del medio ambiente y la sostenibilidad.
- d) Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.

4.10. Competencias clave

La etapa de Educación Infantil supone el inicio del proceso de adquisición de las competencias clave para el aprendizaje permanente que aparecen recogidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018. Dichas competencias son las siguientes:

Tabla 1:

Competencias clave.

Competencias clave de la propuesta
Competencia en comunicación lingüística.
Competencia plurilingüe.
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
Competencia digital.
Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Competencia ciudadana.
Competencia emprendedora.
Competencia en conciencia y expresión culturales.

4.11. Competencias específicas de las áreas y criterios de evaluación por área

Vamos a trabajar las siguientes competencias específicas y a considerar los criterios de evaluación asociados a ellas, que reflejamos a continuación por áreas:

Ámbito de Crecimiento en armonía:

Tabla 2:

Competencias específicas y criterios de evaluación.

Competencia específica 1: Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.

- **CE 1.1.** Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando acciones y reacciones y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial y la coordinación en el movimiento.
- **CE 1.2.** Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, confiando en las propias posibilidades y mostrando iniciativa.
- **CE 1.3.** Manejar diferentes objetos, útiles y herramientas en situaciones de juego y en la realización de tareas cotidianas, mostrando un control progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino.
- **CE 1.4.** Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo, ajustándose a sus posibilidades personales.

Competencia específica 3: Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

- **CE 2.1.** Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.
- **CE 2.2.** Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, valorando los beneficios de la cooperación y la ayuda entre iguales.
- **CE 2.3.** Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

Descubrimiento y exploración del entorno:

Tabla 3:

Competencias específicas y criterios de evaluación.

Competencia específica 1: Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial, el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.

- **CE 1.3.** Ubicarse adecuadamente en los espacios habituales, tanto en reposo como en movimiento, aplicando sus conocimientos acerca de las nociones espaciales básicas y jugando con el propio cuerpo y con objetos.

Comunicación y representación de la realidad:

Tabla 4:

Competencias específicas y criterios de evaluación.

Competencia específica 1: Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y para responder a las exigencias del entorno.

- **CE 1.1.** Participar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, en función de su desarrollo individual.

4.12. Saberes básicos de las áreas

Ámbito de Crecimiento en armonía

Tabla 5:

Saberes básicos.

A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.

- Imagen global y segmentaria del cuerpo: características individuales y percepción de los cambios físicos.
- Autoimagen positiva y ajustada ante los demás.
- Identificación y respeto de las diferencias.
- Los sentidos y sus funciones. El cuerpo y el entorno.
- El movimiento: control progresivo de la coordinación, el tono, el equilibrio y los desplazamientos.
- Implicaciones de la discapacidad sensorial o física en la vida cotidiana.
- Dominio activo del tono y la postura en función de las características de los objetos, acciones y situaciones.
- El juego como actividad placentera y fuente de aprendizaje. Normas de juego.
- Progresiva autonomía en la realización de tareas.

C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.

- Necesidades básicas: manifestación, regulación y control en relación con el bienestar personal.
- Hábitos y prácticas sostenibles y ecosocialmente responsables relacionados con la alimentación, la higiene, el descanso, el autocuidado y el cuidado del entorno.
- Actividad física estructurada con diferentes grados de intensidad.
- Rutinas: planificación secuenciada de las acciones para resolver una tarea; normas de comportamiento social en la comida, el descanso, la higiene y los desplazamientos, etc.
- Identificación de situaciones peligrosas y prevención de accidentes.

Descubrimiento y exploración del entorno

Tabla 6:

Saberes básicos.

B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico y creatividad.

- Pautas para la indagación en el entorno: interés, respeto, curiosidad, asombro, cuestionamiento y deseos de conocimiento.
- Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre experiencias previas y nuevas; andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.
- Modelo de control de variables. Estrategias y técnicas de investigación: ensayo-error, observación, experimentación, formulación y comprobación de hipótesis, realización de preguntas, manejo y búsqueda en distintas fuentes de información.
- Estrategias de planificación, organización o autorregulación de tareas. Iniciativa en la búsqueda de acuerdos o consensos en la toma de decisiones.
- Estrategias para proponer soluciones: creatividad, diálogo, imaginación y descubrimiento.
- Procesos y resultados. Hallazgos, verificación y conclusiones.

Comunicación y representación de la realidad

Tabla 7:

Saberes básicos.

H. El lenguaje y la expresión corporales

- Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.

4.13. Metodología

Como hemos indicado en anteriores apartados de nuestra propuesta, para desarrollar y aplicar esta situación de aprendizaje, utilizaremos la **gamificación** como estrategia innovadora para motivar y comprometer a los alumnos en el proceso de adquisición de hábitos de autonomía y saludables relacionados con la alimentación, la higiene, etc. Es por ello, que los elementos lúdicos de los juegos van a suponer un elemento a considerar en todo nuestro diseño.

Un aspecto crucial es la implementación de actividades cooperativas, donde los niños y niñas deben emplear estrategias de negociación, consenso, mediación, empatía y asertividad, combinando tanto el aprendizaje individual como el compartido por el grupo, y desarrollando competencias comunicativas y colaborativas. Se formarán grupos heterogéneos, manteniéndose durante toda la SdA, con la finalidad de representar la diversidad del grupo clase en términos de habilidades y ritmo de aprendizaje, así como equilibrar aspectos como género, etnia y religión, buscando la cohesión grupal, según lo señalado por Rodríguez-Negro (2023).

También mencionaremos que se utilizarán diferentes agrupamientos: asambleas en gran grupo, asambleas por grupos, estaciones de aprendizaje con los docentes de refuerzo, grupos cooperativos, por parejas y trabajo individual.

No podemos olvidar el papel de las **familias** en el aprendizaje de nuestros alumnos. Por ello, involucraremos a las familias a la hora de preparar al alumnado a afrontar las tareas o desafíos que se encontrará en clase, de forma que practiquen esos hábitos en casa que se trabajarán en el aula. Con ello pretendemos que el entorno educativo del alumnado no se ciña al colegio, sino que puedan continuar aprendiendo fuera de las aulas, en casa con sus familias. Todo ello redundará en un mayor desarrollo y aprendizaje integral del alumnado.

Debemos recordar que todo el alumnado aprende de acuerdo a sus características personales y que dentro de nuestra función consiste en atender esa diversidad a la hora de aprender. Para ello, basándonos en la normativa vigente sobre atención a la diversidad y a las diferencias individuales, recogidas entro del Decreto 100/2023 de 9 de mayo y en la Orden de 30 de mayo de 2023 que desarrolla el currículo, la evaluación y

la atención a la diversidad del alumnado de la etapa de educación infantil, indicaremos las medidas de carácter general de atención a la diversidad, así como también tendremos en consideración aquellas indicaciones que vengan reflejadas dentro de la evaluación psicopedagógica del alumnado. En este sentido, aplicaremos las **medidas** necesarias para eliminar las barreras que encuentre el alumnado para aprender en relación a la representación de la información (diferentes formatos, soportes...), en relación a su motivación y también permitiendo y posibilitando distintas formas de interacción con la información. Concretamente, en relación al alumno diagnosticado con Trastorno Grave del Desarrollo, cada una de las sesiones están adaptadas en su forma y contenido para posibilitar su participación. Al tratarse de un alumno con dificultades en su atención y concentración para retener las normas o pasos a seguir, se le proporcionarán las indicaciones de manera pautada, clara, concisa y completando la información con un refuerzo visual. También, como hemos indicado en otros apartados, dicho alumno, se le asignará el rol de protagonista. Él será el encargado junto a la docente, de ejemplificar las actividades, que a la vez le sirven de paso previo a su posterior ejecución.

4.14. Producto final

El producto final que se pretende conseguir con esta SdA consiste principalmente la adquisición de hábitos de autonomía trabajando mediante gamificación, lo que conlleva completar de manera individual su propio álbum de pegatinas, su carnet de sellos y de manera grupal, a nivel de clase, supone completar un mural grande. Además, con la salida al final de la sesión a diferentes lugares relevantes del entorno, como son el centro de salud, el mercado y un parque municipal, podrán realizar la vivencia en primera persona de todos los aprendizajes adquiridos a lo largo de las sesiones.

4.15. Recursos: materiales, espaciales, personales, etc.

MATERIAL DE USO GENERAL

- Didácticos: Recursos de creación propia, juegos didácticos, puzzles, mémoris, juegos manipulativos, láminas, pictogramas, materiales manipulativos. Cuentos, poesías, libros informativos.

- Digitales: Recursos de creación propia, Blogs, canal propio de youtube, canciones, ppts, vídeos.... Juegos online para el desarrollo de las funciones ejecutivas.
- Otros: Materiales aportados por el alumnado como cajas, juegos, juguetes, fotos, tarros de la calma,... en función de las diferentes sesiones, recursos naturales y materiales de desecho.

MATERIAL DE USO ESPECÍFICO PARA LA SDA

- Material fungible: colores, lápices, rotuladores, gomas, cartulinas, gomets, pegatinas....etc.
- Cuentos, libros, fotografías, recetas de cocina, vídeos, canciones, ordenador, calendarios, carnet de puntos, álbum de “los súper héroes saludables”, murales, material de elaboración propia, material reciclado para realizar nuestro bote de la calma.

RECURSOS PERSONALES:

- Docentes: tutor, responsable de realizar las sesiones. Docente de apoyo y resto de especialistas PT, AL y de educación física.
- Familia: padre/madre que nos ayudan en las sesiones así como los protagonistas que vienen a darnos una explicación de su profesión (como la madre de un alumno que es dentista).

ESPACIOS:

Los espacios en los que se trabajará esta SdA son: El aula y sus rincones de juego y trabajo, La asamblea, Salón de usos múltiples, Espacios externos, pasillos, patio de recreo, wc...etc Así como los diferentes lugares que vamos a visitar en la salida al entorno: centro de salud, mercado y parque.

4.16. Temporalización y cronograma

La situación de aprendizaje está estructurada en torno a 8 sesiones de 50-60 min cada una, pudiéndose extender y flexibilizar en función de la demanda del alumnado y la actividad que requiera más tiempo para su ejecución. Esta situación se podría

desarrollar a lo largo de cualquier momento del curso, aunque se recomienda para el segundo trimestre, ya que el alumno hay ido adquiriendo una serie de conocimientos básicos y con el trabajo de esta sesión podrán ir mejorando en autonomía y adquirir hábitos de vida saludable. Tendrá una duración de cuatro semanas aproximadamente y se llevaran a cabo los lunes y los jueves.

El último momento de la situación de aprendizaje, irá destinado a la salida al entorno, ese día los alumnos podrán disfrutar de todo lo aprendido y visitarán el centro de salud para conocer dónde nos atienden cuando estamos enfermos, el mercado dónde comprar comida saludable y finalmente, disfrutarán de juegos tradicionales al aire libre en el parque cercano al centro.

Tabla 8:

Cronograma de las sesiones, segundo trimestre en el mes de enero y febrero

“SdA : Cuidar de nuestro cuerpo, es el mejor experimento”	
1. “Ratón nos enseña el cuidado personal”	1ª sesión (lunes)
2. “A lavarnos las manos con ratón”	2ª sesión (jueves)
3. “El cuidado de nuestros dientes”	3ª sesión (lunes)
4. “Aprendemos con Ratón de dónde viene lo que comemos”	4ª sesión (jueves)
5. “Ratón nos enseña a comer saludable”	5ª sesión (lunes)
6. “Ratón y las comidas de todos los colores”	6ª sesión (jueves)
7. “Movemos nuestro cuerpo con ratón”	7ª sesión (lunes)
8. “Dulces sueños”	8ª sesión (jueves)

4.16.1. Sesiones propuestas

Las sesiones propuestas se detallan en el [‘Anexo I: Sesiones propuestas’](#):

- [Primera sesión](#)
- [Segunda sesión](#)
- [Tercera sesión](#)
- [Cuarta sesión](#)
- [Quinta sesión](#)
- [Sexta sesión](#)
- [Séptima sesión](#)
- [Octava sesión](#)

4.17. Atención a la diversidad

En el enfoque actual de la EE, no es la persona deficiente sino la necesidad que presenta lo que importa, en tanto que precisa de una ayuda educativa especial, de una respuesta por parte de la escuela, de una adaptación del currículo dentro del contexto general.

Deja de tener sentido hablar de niños diferentes, centrándonos en el déficit que presenta, *las necesidades educativas especiales forman un continuo que va desde la ayuda temporal o transitoria hasta la adaptación permanente a lo largo de toda la educación*. Para ello considera los factores ambientales y la importancia del aprendizaje como motor de desarrollo de las personas.

Dentro del Plan de Atención a la Diversidad (PAD) del centro y, por tanto, asumidos para nuestra propuesta aplicaremos aspectos tales como:

- *Apoyo en grupos ordinarios* mediante un segundo profesor o profesora dentro del aula, preferentemente para reforzar los aprendizajes en los casos del alumnado que presente desfase en su nivel curricular.
- *Agrupamientos flexibles*. Esta medida, que tendrá un carácter temporal y abierto, en ningún caso, supondrá discriminación para aquel necesitado de apoyo educativo.

- **Acción tutorial** como estrategia de seguimiento individualizado y de toma de decisiones en relación con la evolución académica del proceso de aprendizaje del alumnado.

Además de la adopción de estas medidas organizativas, se pueden adoptar otras medidas de carácter curricular y didácticas que ayuden a responder a la diversidad. La aplicación práctica de dichas medidas se ha descrito en el apartado “4.7 Participantes”.

4.18. Evaluación del proyecto

Para evaluar el proyecto, debemos de considerar la evaluación del alumnado y de la práctica docente.

Debemos considerar la opción de realizar un análisis DAFO que incida sobre:

Debilidades:

- Posible resistencia de los niños a cambios en sus hábitos.
- Limitaciones en la formación del equipo docente en promoción de hábitos saludables.
- Dificultades para evaluar de manera objetiva el impacto del trabajo de la autonomía en los hábitos saludables.

Amenazas:

- Cambios en el entorno familiar que puedan influir en la adquisición de hábitos saludables.
- Posible falta de recursos o apoyo institucional para implementar estrategias efectivas.
- Desafíos en la evaluación de la autonomía y los hábitos saludables en niños tan pequeños.

Fortalezas:

- Importancia creciente de la promoción de hábitos saludables en la sociedad actual.

- Potencial impacto positivo en el desarrollo integral de los niños a través del trabajo de la autonomía.
- Posibilidad de integrar metodologías innovadoras y lúdicas para fomentar hábitos saludables.

Oportunidades:

- Colaboración con familias para reforzar la promoción de hábitos saludables en el hogar.
- Implementación de programas de formación para el equipo docente en promoción de la autonomía y hábitos saludables.
- Uso de tecnología educativa para apoyar el seguimiento y la evaluación de los hábitos saludables de los niños.

4.18.1. Evaluación del alumnado

Para la evaluación del alumnado aplicaremos diversas rúbricas que aparecen en los anexos (ver [‘Anexo II: Tablas de rúbricas’](#)).

4.18.2. Evaluación de la práctica docente

Para garantizar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en el ámbito de la educación infantil, es esencial evaluar la práctica docente. Es fundamental que aprendamos a evaluar de manera efectiva nuestra propia práctica para identificar fortalezas, áreas de mejora y oportunidades de crecimiento profesional como futuros maestros. En nuestro caso utilizaremos varias estrategias que nos permitan constatar la fase de planificación, el proceso de aplicación y el de evaluación.

Para ello utilizaremos los siguientes instrumentos:

- Escala de valoración para la autoevaluación de la práctica docente(ver [‘Anexo III: Modelos de valoración para la evaluación docente’](#)).
- Registro-Diana para la autoevaluación del profesorado: planificación.
- Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado.
- Registro para la autoevaluación del profesorado: desarrollo de la metodología.

- Registro para la autoevaluación del profesorado: seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Lista de verificación y mejora para la evaluación de las situaciones de aprendizaje.

5. CONCLUSIONES

Nuestra propuesta plantea una propuesta de trabajo integrada por una situación de aprendizaje, con un enfoque innovador, para la enseñanza de hábitos saludables y autonomía en la etapa de educación infantil.

Con esta propuesta hemos tratado de conseguir los **objetivos específicos** planteados al comienzo del documento. Es por ello, por lo que hemos diseñado esta situación de aprendizaje con el análisis y estudio previo de diferentes teorías basadas en la etapa de educación infantil, así como la importancia de conocer el cuidado y mantenimiento de nuestro cuerpo mediante la práctica de hábitos de vida saludable.

En relación al objetivo de investigar sobre hábitos de vida saludable en la infancia, profundizando en temas como la alimentación, la autonomía, la higiene y la actividad física, el alumnado tiene la oportunidad de adquirir, durante el desarrollo de esta propuesta, un conjunto de conocimientos que le permitirán adquirir una autonomía y unos hábitos que mejorarán su calidad de vida.

Relativo a analizar la información proporcionada por distintos autores sobre los hábitos de vida saludable en la etapa de educación infantil, las aportaciones de los mismos redundan en el diseño de las actividades planteadas a lo largo de la propuesta.

Acerca de integrar los hábitos de vida saludable en la rutina diaria del alumnado, las sesiones se organizan para poner en contacto al alumnado con esos hábitos que se han incluido.

Con respecto a elaborar una situación de aprendizaje que permita a los niños comprender y valorar la importancia de la salud en la vida, centrándose en la enseñanza de hábitos saludables en el aula de educación infantil, mediante el uso de metodologías activas e innovadoras, entendemos que todo el proceso de diseño, así como la implementación de las sesiones de nuestra propuesta, inciden en la adquisición de los hábitos propuestos en el alumnado.

Sobre el uso de la gamificación, esta propuesta plantea la gamificación como herramienta de innovación para el aprendizaje de hábitos de vida saludable al alumnado.

Se trata de una metodología activa e innovadora para esta etapa, en la que aprovechamos en el aula los elementos y las dinámicas de los juegos, implicando al alumnado en su participación. Entendemos que este enfoque de trabajo permite al alumnado un aprendizaje de conocimientos, habilidades y destrezas relacionadas con la alimentación, la higiene, la actividad física desde lo lúdico.

Respecto a los **hábitos saludables en la vida del alumnado**, nuestra propuesta plantea la integración y transferencia de los aprendizajes trabajados en el aula, a la vida diaria de nuestro alumnado. Así, se refuerza la importancia de estos aprendizajes y se facilita su interiorización.

Nuestra propuesta, adopta una **perspectiva que entendemos es de tipo holístico**, puesto que supone la interrelación de múltiples aspectos que se han incluido en las sesiones, con el fin de que el alumnado adopte un estilo de vida saludable en su conjunto y no sea un aprendizaje parcial.

Siguiendo las pautas de un análisis DAFO, en cuanto a las **limitaciones** encontradas en el desarrollo de esta SdA hay que mencionar la falta de recursos tecnológicos para todo el alumnado, así como también, una buena red de datos que permita llevar a cabo las sesiones sin incidencias.

Por otro lado, al tratarse de un centro de compensatoria, pueden aparecer dificultades en la implicación de las familias en el proceso de aprendizaje de sus hijos. La colaboración es en ocasiones mínima y no todas las familias trabajan de igual forma en sus casas con el alumnado.

Sin embargo, se han detectado algunas **fortalezas**. Por una parte, el alumnado en general ha adquirido buenos hábitos saludables y los implementan tanto en el centro como en sus casas. Los aspectos motivacionales han funcionado relativamente bien, favoreciendo una adecuada predisposición a la adquisición de buenos hábitos a la vez que se divierten usando la gamificación.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2024) Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. 2 gobierno de España. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- Ausubel, D. P., Novak, J. D., y Hanesian, H. (1976). *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo* (Vol. 3). México: Trillas.
- Bolívar, A. (1998). Educar en valores. Una educación de la ciudadanía. *Colección Educación XXI, número extraordinario Educación. Consejería de Educación de la Junta de Andalucía. Sevilla.*
- Díaz Lucea, J. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 33, 7-21.
- García Martínez, L y Quirell José, M.M. (2017). ¿Hay otra forma de enseñar y aprender matemáticas? Es posible... el método de cálculo abierto ABN. Recuperado de <https://www.actiludis.com/2017/12/16/metodo-abn-vs-metodo-tracional/>
- Grégoire, J., Noël, M-P., y Van Nieuwenhoven, C. (2015). TEDI-MATH, Test para el Diagnóstico de las Competencias Básicas en Matemáticas (2ª ed.) (Manuel J. Sueiro y Jaime Pereña, adaptadores). Madrid: TEA Ediciones.
- Martínez, J. (2000). Una nueva didáctica del cálculo para el siglo XXI. Barcelona, España. Cisspraxis.
- García-Pérez, A., Ramírez-Arrabal, V., Rojas-Cepero, I., y Caracuel-Cáliz, R. F. (2024). El alumnado de educación primaria promotor de salud a través de la investigación en el área de educación física. *Retos*, 55, 327-338.
- Guillén-Gámez, F. D., y Perrino Peña, M. (2020). Análisis Univariante de la Competencia Digital en Educación Física: un estudio empírico. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 37.

- Gutiérrez, C. M. O., y Arcos, H. G. A. (2022). La Educación Física como herramienta para la formación integral en estudiantes del Subnivel General Básica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 7(2), 326-350.
- Johnson, D. W., y Johnson, R. T. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Buenos Aires: Paidós SAICF
- Miralles Martínez, P., AlfagemeGonzález, M. B., yRodríguez Pérez, R. A. (Eds.). (2014). *Investigación e innovación en Educación Infantil*. Ediciones de la Universidad de Murcia (Editum).
- Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M., & Pérez, M. L. (2000). Estrategias de enseñanza y aprendizaje.
- Sarlé, P. M. (2001). *Juego y aprendizaje escolar: los rasgos del juego en la educación infantil*. NoveducLibros.
- Slavin, R. E. (1983). When does cooperative learning increase student achievement? *Psychological Bulletin*, 94, 429-445.
- Slavin, R. E. (1994). *Using Student Team Learning* (2nd ed.). Baltimore, MD: Johns Hopkins University, Center for Social Organization of Schools.
- Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research, and practice* (2nd ed.). Boston: Allyn& Bacon.
- Slavin, R. E. (2010). Cooperative learning. In E. Baker, P. Peterson, & B. McGaw (Eds.), *International encyclopedia of education* (3rd ed.). Oxford, England: Elsevier.
- Slavin, R. (2013). Cooperative learning and achievement: Theory and research. In W. Reynolds, G. Miller, & I. Weiner (Eds.) *Handbook of psychology* (2nd ed., Vol. 7, pp.199-212.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Spitz, Rene A.: "El Primer Año de Vida del Niño". Aguilar, Madrid, 1961.

Trujillo, F. (2016). Aprendizaje basado en proyectos: infantil, primaria y secundaria.
Aprendizaje basado en proyectos.

Watts Fernández, W. J., Zwierewicz, M., yTafur Castillo, J. (2022).De la práctica pedagógica instrumental a la práctica reflexiva en educación física: retos y posibilidades manifestados en investigaciones precedentes. *Retos*43, 290-299.

Anexo I: Sesiones propuestas

Primera sesión

Tabla 9:

Primera sesión.

Título	Sesión 1: “Ratón nos enseña el cuidado personal!”
Justificación	Conforme los niños y niñas van creciendo, deben de ir asumiendo tareas básicas de cuidado personal en sus tareas del día a día, tales como bañarse, lavarse las manos, peinarse y cepillarse los dientes. Todas ellas en conjunto, contribuyen al cuidado personal y a su vez la prevención de enfermedades. <i>Alasumir estas tareas de manera autónoma</i> , los estudiantes no solo desarrollan habilidades prácticas, sino que también fortalecen su autoestima y sentido de control sobre su propio bienestar.
Objetivos	- Conocer la importancia de la higiene diaria y su puesta en práctica cada día. - Adoptar prácticas de higiene oral de manera constante. - Reconocer la importancia del baño diario y su conexión con el cuidado y la salud así como el fomento de la autonomía respecto a la higiene. - Conocer prácticas que nos ayuden a prevenir la transmisión de enfermedades.
Lugar	Aula ordinaria
Material	Cuentos, vídeos, material manipulativo, poster, láminas, etc.
Actividades/tareas/Ejercicios	
Tarea	Cuento: “Superlimpios”
Tiempo 15 min	La sesión comenzará con el cuento “Superlimpios” que nuestro protagonista nos contará. Previamente, se harán cuestiones sobre el mismo. Tipo: ¿De qué creéis que puede tratar el cuento?, ¿Qué nos enseñará?
Tarea	Vídeo: “Lavarnos las manos”

Tiempo 10 min	https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ Conversar: ¿qué nos cuenta la canción? ¿Es importante lavarse las manos? ¿En nuestro día a día cuántas veces lo hacemos?
Juego	¡A jugar! Baño sincronizado.
Tiempo 20 min	-En este juego, el maestro formará parejas y se desafiarán para encontrar la manera más divertida de bañarse. -Para empezar, organiza el grupo en parejas, cada uno frente al otro. Cada pareja deberá tener un objeto que puedan utilizar para pretender que tienen un jabón. Si no lo tienen, pueden imaginárselo. -La persona que tenga el “jabón” en sus manos empezará siendo el líder, moviéndose como si estuviera bañándose. -Quien esté en frente deberá moverse exactamente igual que el líder. -A tu señal, el o la líder deberá pasar el jabón a su pareja, quien deberá inventarse una nueva forma de bañarse (por ejemplo, moviéndose de arriba hacia abajo, saltando, dando vueltas, moviéndose muy rápido o muy lento). -¡Cambien de rol varias veces para inventar maneras cada vez más divertidas de bañarse!.
Calma	¡Buscando la calma!
Tiempo 10 min	Ratón nos va a enseñar a hacer una “Botella de la calma”. (Esta vez, la seño la presenta a los alumnos ya tiene una preparada... pero les manda la tarea, para hacer en casa la suya con ayuda de sus familias). Presentaremos al grupo la botella de la calma explicándoles que es una herramienta que va a ayudar en momentos como ahora que acabamos de jugar y necesitamos serenarnos. Se trata de una técnica de autorregulación y vuelta a la cama. Para ellos se

	necesitarán los siguientes elementos: » Una botella plástica transparente, limpia y con tapa (puede ser del tamaño una botella de agua). » Agua caliente » Pegamento líquido » Unas gotas de colorante vegetal o pintura acuarelable. » Diamantina (escarcha) de colores y grosores diferentes » Un tazón para mezclar. Instrucciones: Primero, añade el agua tibia y el pegamento al tazón y mezcla rápidamente hasta que se disuelva. Cuando la mezcla esté lista añade unas gotas de colorante, 4 cucharadas de diamantina fina y 2 diamantina gruesa y revuelve nuevamente. Pasa la mezcla a la botella rápidamente para evitar que la diamantina se asiente y se quede en el tazón. Si tienes acceso a silicona caliente, ponle un poco a la tapa y cierra bien la botella para prevenir que se abra accidentalmente. Agitarla bien y decirles que observen lo que pasa dentro de la botella. Explicar que a veces, además de nuestro cuerpo, nuestros sentimientos también se agitan y que cuando esto pasa es difícil saber muy bien qué hacer o cómo comportarnos.
Con la familia	Por último, reflexionaremos con el grupo/clase sobre lo que han aprendido durante la sesión. Iniciaremos la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron. Y aprovecharemos sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles la técnica correcta para cubrir nuestra boca y nariz cuando tosemos o estornudamos.
2. Llevar a casa la [“Memoria del cuidado personal”](#). Se trata de una ficha que deben colorear, recortar y ordenar la secuencia de acciones que realizamos antes de irnos a dormir.

Atención a la diversidad y a las diferencias individuales

Medidas de carácter general (art.31-36 Orden...): AGRUPAMIENTOS FLEXIBLES Y METODOLOGIAS COOPERATIVAS. Atención al alumno con TDAH.

Adaptaciones DUA

Principio	Pautas	Propuestas
Proporcionar múltiples formas de representación	- para la percepción - para el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos. - para la comprensión.	Posibilidad de variar: - El tamaño del texto/ letra y/o fuente. - Contraste fondo – texto – imagen. - El color como medio de información/énfasis. - Volumen/ Velocidad sonido. - Sincronización vídeo, animaciones.
Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	- para la interacción física - para la expresión y comunicación - Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	-Pre-enseñar vocabulario y símbolos. -Descripciones de texto de los símbolos gráficos. - Insertar apoyos al vocabulario / símbolos /referencias desconocidas dentro del texto. -Resaltar cómo palabras/ símbolos sencillos forman.
Proporcionar múltiples formas de implicación	- para captar el interés	-Presentar los conceptos clave en formas alternativas al texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía,

	- para mantener el esfuerzo y la persistencia - para la autorregulación	material físico y/o manipulable, etc.). Hacer explícitas las relaciones entre los textos y la representación alternativa que acompañe a esa información.
--	--	--

Rúbricas e instrumentos de evaluación

Alumnado	Docente
Instrumentos: - Diario de trabajo del aula. - Anecdotarios de casos específicos, - Rúbrica de autoevaluación de los librillos de trabajo individualizado. - Rúbricas de las competencias específicas seleccionadas. - Registro grupal participación en las Asambleas. - Rutinas diarias: registro grupal. - Listas de comprobación.	Instrumentos: - Escala de valoración para la autoevaluación de la práctica docente. - Registro-Diana para la autoevaluación del profesorado: planificación. - Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado; desarrollo de la metodología; seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. - Lista de verificación y mejora para la evaluación de las situaciones de aprendizaje.

Segunda sesión

Tabla 10:

Segunda sesión.

Título		Sesión 2: “A lavarnos las manos con Ratón!”
Justificación		Es importante <i>fomentar la autonomía en las tareas básicas de cuidado personal</i> . Por ello, con esta sesión los niños y niñas de 5 años aprenderán la manera correcta de lavarse las manos y tomar conciencia de que realizar esta acción frente a situaciones indicadas nos va a ayudar a cuidar nuestra salud.
Objetivos		- Aprender el hábito de lavado de manos antes de cada comida. - Conocer los posibles problemas de una mala higiene de manos. - Concienciarse sobre la importancia de mantener una buena higiene personal, incluyendo el lavado de manos antes de las comidas y después de ir al baño. - Adquirir autonomía en el lavado de manos en diferentes momentos tanto en el colegio como en casa. - Poner en práctica lo aprendido.
Lugar		Aula ordinaria
Material		Cuentos, vídeos, material manipulativo, tarjetas, fichas.....etc.
Actividades/tareas/Ejercicios		
Tarea		Canción: “Las manos a lavar”
Tiempo 15 min		Contaremos a los niños, que nuestra mascota Ratón nos va a enseñar un vídeo del lavado de manos. https://www.youtube.com/watch?v=Ei0TJQj79MQ Después, dialogaremos sobre esta canción: ¿Por qué creéis que importante lavarse las manos?, ¿qué pasaría si no nos lavamos las manos?..etc. Momento de revisión del compromiso del carnet de “Súper saludables” y si todos han ido haciendo su compromiso, se les colocará un sello.
Tarea		Vídeo: Pasos para lavarnos las manos
Tiempo 15 min		https://www.youtube.com/watch?v=fISL2LvUm0

		Conversar: ¿qué hemos aprendido con este vídeo? Recordamos los pasos que hay que seguir para un buen lavado de manos.
Juego		Ratón juega con nosotros, ¿lavarme o no lavarme?
Tiempo min	20	-Antes de comenzar, recordaremos a las niñas y niños que pueden contaminar sus manos con gérmenes cada vez que tocan algo, incluso si lo que tocan parece limpio. Lavando sus manos con agua y jabón en los momentos más importantes (luego de ir al baño, antes de comer y después de jugar) se aseguran de eliminar los gérmenes para no enfermarse. -A continuación, organizaremos el grupo en círculo o de manera que puedan observar y escuchar bien. Se les contará que se va a describir una situación y ellos deberán decidir si es algo para lo que se necesita lavarse las manos. • Si no lo es, deberán decir: “no hay problema” y levantarán sus manos al aire. • Si es así, deberán decir en voz alta: “hora de lavarnos” y tendrán que hacer todos los pasos correctos para lavarse las manos. ·Mojarse las manos y cerrar la llave del grifo. ·Enjabonarse las manos hasta hacer espuma. ·Frotar las manos por arriba, por abajo y entre los dedos. ·Enjuagarse las manos y secárselas con una toalla limpia o sacudiéndolas hasta que queden bien secas. - Hacer varios grupos, y entregar tarjetas en las que aparezcan las siguientes opciones, ejemplo: Acabas de terminar de jugar al fútbol y quieres merendar, acabas de ir al baño, vas a almorzar...etc. Alternadas con no necesariamente necesites lavado de manos ejemplo: estás durmiendo, estás viendo la televisión, está lloviendo...etc. Si finalmente toda la clase lo ha hecho bien, obtendrán su recompensa: una pegatina para su álbum final de los amiguitos de Ratón.
Calma		¡Nos relajamos!
Tiempo	10	Para volver a la calma, nos vamos a colocar en una posición cómoda apoyados

min	sobre la mesa y nuestro amigo Ratón, nos va poner una canción de relajación para volver a un estado más tranquilo.
Con la familia	Finalmente, reflexionaremos con el grupo/clase sobre lo que han aprendido durante la sesión. Empezaremos s la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron. Y aprovecharemos sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo: 1. Compartir lo aprendido con sus familias, y poner en práctica el lavado de manos. 2. Llevar a casa la ficha “Pasos del lavado de manos” para colorear y contares a las familias lo que han aprendido.

Atención a la diversidad y a las diferencias individuales

Medidas de carácter general (art.31-36 Orden...): AGRUPAMIENTOS FLEXIBLES Y METODOLOGIAS COOPERATIVAS. Atención al alumnado con TDAH

Adaptaciones DUA

Principio	Pautas	Propuestas
Proporcionar múltiples formas de representación	- para la percepción - para el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos. - para la comprensión.	Posibilidad de variar: - El tamaño del texto/ letra y/o fuente. - Contraste fondo – texto – imagen. - El color como medio de información/énfasis. - Volumen/ Velocidad sonido. - Sincronización vídeo, animaciones.
Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	- para la interacción física - para la expresión y	-Pre-enseñar vocabulario y símbolos. -Descripciones de texto de los símbolos

	comunicación - Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	gráficos. - Insertar apoyos al vocabulario / símbolos /referencias desconocidas dentro del texto. -Resaltar cómo palabras/ símbolos sencillos forman.
Proporcionar múltiples formas de implicación	- para captar el interés - para mantener el esfuerzo y la persistencia - para la autorregulación	-Presentar los conceptos clave en formas alternativas al texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía, material físico y/o manipulable, etc.). Hacer explícitas las relaciones entre los textos y la representación alternativa que acompañe a esa información.

Rúbricas e instrumentos de evaluación

Alumnado	Docente
Instrumentos: - Diario de trabajo del aula. - Anecdotarios de casos específicos, - Rúbrica de autoevaluación de los librillos de trabajo individualizado. - Rúbricas de las competencias específicas seleccionadas. - Registro grupal participación en las Asambleas. - Rutinas diarias: registro grupal. - Listas de comprobación.	Instrumentos: - Escala de valoración para la autoevaluación de la práctica docente. - Registro-Diana para la autoevaluación del profesorado: planificación. - Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado; desarrollo de la metodología; seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. - Lista de verificación y mejora para la evaluación de las situaciones de aprendizaje.

Tercera sesión

Tabla 11:

Tercera sesión.

Título	Sesión 3: “El cuidado de nuestros dientes”.
Justificación	Con esta sesión queremos conseguir que los niños y niñas adquieran una buena práctica de higiene dental y sepan de la importancia del lavado diario de sus dientes. De esta manera, contribuimos a que fortalezcan <i>el control propio de sus acciones</i> .
Objetivos	- Tomar conciencia de la importancia del lavado de dientes. - Conocer las enfermedades de la mala higiene dental: caries. - Adquirir autonomía en el cuidado de sus dientes. - Aprender los pasos de la rutina del lavado de dientes.
Lugar	Aula ordinaria
Material	Cuentos, vídeos, material manipulativo, poster, láminas..etc.
Actividades/tareas/Ejercicios	
Tarea	Cuento: “El ratoncito Pérez”
Tiempo 10 min	Visionado del cuento del ratoncito Pérez. https://www.youtube.com/watch?v=4ZCsAoZ0mDg Dialogamos sobre él y lo que se parece a nuestra mascota. Revisión de su compromiso y colocación de sellos en asamblea en su carnet.
Tarea	Canción: “Cepilla tus dientes”
Tiempo 5 min	https://www.youtube.com/watch?v=tBMr7WwTjHc Conversar: ¿qué nos cuenta la canción?, ¿pensáis que es importante lavarse los dientes?, ¿en qué momentos del día nos lavamos los dientes?.

	Explicaremos que es importante cuidar nuestros dientes porque los dientes nos ayudan a masticar los alimentos que comemos para mantenernos sanos.
Juego	¡A jugar! Cepilla, enjuaga y escupe.
Tiempo 15 min	-Organizaremos al grupo alrededor de unas imágenes que se van a colocar en el suelo (cepillo de dientes, pasta, agua, jabón, esponja, toalla....) y explica que van a practicar cómo deben cepillarse los dientes. - Mientras la maestra aplaude, se le pedirá que caminen lentamente alrededor de las láminas, observando las imágenes para identificar lo que necesitan para lavarse los dientes. - Cuando la maestra deje de aplaudir, se llamará a tres personas a colocarse sobre una imagen de algo que necesiten para lavarse sus dientes. Se pide al grupo que observen las imágenes que seleccionaron sus compañeros y reflexionen sobre si son necesarias o no para cepillarse los dientes. - Si todas las imágenes son adecuadas todo el grupo deberá hacer los sonidos que hacen cuando se lavan los dientes: cepillado, enjuague y escupir. Si alguna de las imágenes no es pertinente, deberán de colocarse de nuevo alrededor del tapete y continuar caminando al ritmo de los aplausos. - Sigue jugando hasta que todos los niños y niñas hayan tenido oportunidad de pasar sobre el tapete. Al finalizar, habrán desbloqueado otro amiguito más de Ratón y obtendrán la siguiente pegatina del álbum.
Calma	¡Buscando al calma!
Tiempo 5 min	Nos relajamos unos minutos escuchando una música tranquila mientras observamos la botella de la calma.
Con la familia	¡Nos visita una dentista!

Tiempo 20 min	¡Sorpresa! Han tocado a la puerta.... ¿quién será? Ha venido a visitarnos la madre de un amiguito que es dentista. Es el momento de escuchar los que nos cuenta y contarle a ella todo lo aprendido. Nos ha traído de regalo unos cepillos pequeños y además de una “Tabla de registro dental” para anotar en casa cuando nos lavamos los dientes.
---------------	--

Atención a la diversidad y a las diferencias individuales

Medidas de carácter general (art.31-36 Orden...): AGRUPAMIENTOS FLEXIBLES Y METODOLOGIAS COOPERATIVAS. Atención al alumnado con TDAH

Adaptaciones DUA

Principio	Pautas	Propuestas
Proporcionar múltiples formas de representación	- para la percepción - para el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos. - para la comprensión.	Posibilidad de variar: - El tamaño del texto/ letra y/o fuente. - Contraste fondo – texto – imagen. - El color como medio de información/énfasis. - Volumen/ Velocidad sonido. - Sincronización vídeo, animaciones.
Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	- para la interacción física - para la expresión y comunicación - Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	-Pre-enseñar vocabulario y símbolos. -Descripciones de texto de los símbolos gráficos. - Insertar apoyos al vocabulario / símbolos /referencias desconocidas dentro del texto. -Resaltar cómo palabras/ símbolos sencillos forman.
Proporcionar múltiples formas de implicación	- para captar el interés - para mantener el	-Presentar los conceptos clave en formas alternativas al texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía, material físico y/o manipulable,

	esfuerzo y la persistencia - para la autorregulación	etc.). Hacer explícitas las relaciones entre los textos y la representación alternativa que acompañe a esa información.
--	--	---

Rúbricas e instrumentos de evaluación

Alumnado	Docente
Instrumentos: Diario de trabajo del aula. Anecdotarios de casos específicos, Rúbrica de autoevaluación de los librillos de trabajo individualizado. Rúbricas de las competencias específicas seleccionadas. Registro grupal participación en las Asambleas. Rutinas diarias: registro grupal. Listas de comprobación.	Instrumentos: - Escala de valoración para la autoevaluación de la práctica docente. - Registro-Diana para la autoevaluación del profesorado: planificación. - Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado; desarrollo de la metodología; seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. - Lista de verificación y mejora para la evaluación de las situaciones de aprendizaje.

Cuarta sesión

Tabla 12:

Cuarta sesión.

Título		Sesión 4: “Aprendemos con Ratón de dónde viene lo que comemos”
Justificación		A medida que niñas y niños crecen y exploran sabores, sus preferencias alimentarias se empiezan a configurar, por lo que es fundamental <i>promover su autonomía en la elección de alimentos saludables</i> . Alimentarse de manera saludable implica consumir principalmente una variedad de alimentos naturales o mínimamente procesados e hidratarse adecuadamente a lo largo del día. También significa comprender que los alimentos son una fuente de energía y salud para el bienestar del cuerpo.
Objetivos		- Explorar el origen de los alimentos que consumimos. - Conocer cómo se obtienen los alimentos. - Fomentar la autonomía en la realización de tareas. - Mejorar su flexibilidad y equilibrio.
Lugar		Aula ordinaria
Material		Cuentos, vídeos, canciones, material manipulativo, poster, láminas..., etc.
Actividades/tareas/Ejercicios		
Tarea		Cuento: “La rebelión de las verduras”
Tiempo 15 min		Esta sesión comenzará con la lectura que nos trae nuestra mascota Ratón.... En este caso, se titula “La rebelión de las verduras”. Comenzaremos analizando la portada y dialogando sobre lo que puede tratar. Y la importancia de comer verduras para nuestra salud... Revisaremos en asamblea la tarjeta de “Súper saludables” y colocaremos los sellos.
Tarea		Vídeo: “De dónde viene los alimentos”
Tiempo 15 min		https://www.youtube.com/watch?v=ZycF5x6J7NE&t=203s Conversar: ¿De dónde hemos visto que vienen los alimentos? ¿Cuál puede ser su origen? Y comentar algún ejemplo de alimento y decir su origen.

Juego	Juego: recoger y arrancar
Tiempo 20 min	-En esta actividad las niñas y los niños reflexionarán sobre el origen de los alimentos que consumen diariamente y moverán sus cuerpos para mostrar de dónde provienen. ¿Los recogemos de la tierra o las arrancamos de un árbol o de un arbusto? - La maestra empieza preguntándole al grupo: ¿de dónde vienen las frutas y verduras que comemos? ¿Dónde crecen antes de que lleguen al mercado donde se compran? ¿Cuáles frutas creen que crecen en árboles? ¿Qué alimentos crecen en la tierra? - Ahora se les pedirá a las niñas y los niños que cierren sus ojos por un momento y se imaginen que están parados debajo de un árbol de manzano. ¿Qué tan alto tienen que estirarse para agarrar una manzana? Se le pide que estiren sus brazos lo más arriba que puedan y traten de alcanzarlo. -Después, que se imaginen que van a sacar una zanahoria que crece bajo la tierra. ¿Cómo podemos sacarla de la tierra? Pídeles que se agachen e imaginen que la agarran de las hojas y halan con fuerza hacia arriba. -¿Han probado los tomates? Explícales que los tomates crecen en un arbusto, que es una planta baja. Para removerlos, deben arrodillarse en el suelo, sostener el tomate suavemente con sus dedos y girar la mano para desprenderlo de la planta. - A continuación, se le dirá que se distribuyan por el espacio, como si estuvieran en un gran campo. Algunos recogerán frutas de árboles o plantas altas (naranjas, limones, mandarinas duraznos, plátanos, manzanas, aguacates), otros las sacarán de la tierra (patata, rábano, zanahoria, cebolla, maní), otros las recogerán del piso (espinaca, lentejas, brócoli, coliflor, calabaza, sandía) o de arbustos (fresas, moras, piña). - Estimular a las niñas y los niños a que estiren muy alto sus brazos lo más alto que puedan para ARRANCAR, se agachen lo más bajo que puedan para RECOGER. Invítales a moverse de un espacio a otro para que puedan explorar

	todos sus alimentos imaginarios. Al finalizar las actividades.... Obtendrán la recompensa. Su pegatina del siguiente amiguito de Ratón.
Calma	¡Nos relajamos!
Tiempo 10 min	Ratón nos ayuda a relajarnos y para ello... nos va a contar un cuento para relajarnos. En los que seguiremos las indicaciones para ir tomando aire por la nariz y soltando por la boca.... Hasta que consigamos entrar en calma.
Con la familia	Por último, reflexionaremos con el grupo/clase sobre lo que han aprendido durante la sesión. Iniciaremos la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron. Y aprovecharemos sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo: 1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles la técnica correcta para cubrir nuestra boca y nariz cuando tosemos o estornudamos. 2. Llevar a casa el juego: “Oca de alimentos saludables”. Se trata de un juego de mesa que tiene que colorar y jugar en familia sobre los alimentos.

Atención a la diversidad y a las diferencias individuales

Medidas de carácter general (art.31-36 Orden...): AGRUPAMIENTOS FLEXIBLES Y METODOLOGIAS COOPERATIVAS. Atención al alumnado con TDAH

Adaptaciones DUA

Principio	Pautas	Propuestas
Proporcionar múltiples formas de representación	- para la percepción - para el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos.	Posibilidad de variar: - El tamaño del texto/ letra y/o fuente. - Contraste fondo – texto – imagen. - El color como medio de información/énfasis.

	- para la comprensión.	- Volumen/ Velocidad sonido. - Sincronización vídeo, animaciones.
Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	- para la interacción física - para la expresión y comunicación - Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	-Pre-enseñar vocabulario y símbolos. -Descripciones de texto de los símbolos gráficos. - Insertar apoyos al vocabulario / símbolos /referencias desconocidas dentro del texto. -Resaltar cómo palabras/ símbolos sencillos forman.
Proporcionar múltiples formas de implicación	- para captar el interés - para mantener el esfuerzo y la persistencia - para la autorregulación	-Presentar los conceptos clave en formas alternativas al texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía, material físico y/o manipulable, etc.). - Hacer explícitas las relaciones entre los textos y la representación alternativa que acompañe a esa información.

Rúbricas e instrumentos de evaluación

Alumnado	Docente
Instrumentos: - Diario de trabajo del aula. - Anecdotarios de casos específicos, - Rúbrica de autoevaluación de los librillos de trabajo	Instrumentos: - Escala de valoración para la autoevaluación de la práctica docente. - Registro-Diana para la autoevaluación del profesorado: planificación. - Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado; desarrollo de la metodología; seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. - Lista de verificación y mejora para la evaluación de las situaciones de aprendizaje.

individualizado.

- **Rúbricas de las competencias específicas seleccionadas.**
- **Registro grupal participación en las Asambleas.**
- **Rutinas diarias: registro grupal.**
- **Listas de comprobación.**

Quinta sesión

Tabla 13:

Quinta sesión.

Título	
Sesión 5: “Ratón nos enseña a comer saludable”	
Justificación	Con esta sesión queremos conseguir que los niños y niñas aprendan a comer saludable. Aprender a distinguir entre los alimentos que son saludables y que se pueden comer en cualquier momento y alimentos que sólo se pueden tomar de vez en cuando, de forma que <i>se adquieren pautas de autonomía personal aplicables a su día a día.</i>
Objetivos	- Distinguir entre los alimentos que podemos comer en cualquier momento y los que solo podemos comer de vez en cuando. - Tomar conciencia de una buena alimentación rica y saludable. - Adquirir autonomía a la hora de elegir y tomar los alimentos más saludables para nuestro cuerpo. - Poner en práctica lo aprendido en diferentes contextos.
Lugar	Aula ordinaria
Material	Cuentos, vídeos, material manipulativo, poster, láminas..., etc.
Actividades/tareas/Ejercicios	
Tarea	Visionado de láminas de alimentos.
Tiempo 15 min	Para esta sesión, nuestra mascota Ratón, nos trae unas láminas de diferentes alimentos, en las que tendremos que dialogar sobre ellas.... Para saber si los reconocemos y a continuación poder clasificarlos entre los que son más ricos y saludables para nuestra salud y los que son menos. Revisión de nuestro compromiso... de mantener nuestros hábitos saludables y colocar el sello en nuestro carnet.
Tarea	Vídeo: “Los nutrientes”
Tiempo 10 min	https://www.youtube.com/watch?v=i9WV6oRGgoA Conversar: ¿de qué nos habla este vídeo? ¿qué tipo de nutrientes necesita nuestro cuerpo? ¿qué alimentos son los más saludables?.

Juego Tiempo 30 min	Nuestro pequeño restaurante. -Invita a las niñas y a los niños a inaugurar su propio restaurante saludable. Para lograrlo deberán pensar en todo lo que su restaurante necesita y trabajar juntos para que su restaurante sea saludable y exitoso. -Organizar al grupo alrededor en la asamblea. Por turnos irán saliendo y recordando los alimentos que son buenos tomar siempre, en cualquier momento. A continuación, deberán pensar platos deliciosos que se pueden hacer con esos alimentos, como una sopa de pollo, una ensalada de vegetales o de fruta. Con todas estas ideas, vamos a construir nuestro propio menú y ellos serán los encargados de hacer los dibujos de los platos y con la ayuda de la seño pondrá el nombre a cada uno. -Entre todos pensaremos el nombre para nuestro restaurante. Trabajaremos juntos para hacer las decoraciones, platos de comida imaginaria, billetes para jugar a pagar la comida y todo lo que puedan necesitar. -Cuando todo esté listo, se distribuyen diferentes roles entre el grupo (unos serán los comensales, otros los cocineros, otros los camareros...etc). -Rotar los roles y seguir jugando hasta que todos hayan pasado por cada papel. Al finalizar, habrán conseguido otra pegatina más para su álbum de amiguitos de Ratón.
Calma Tiempo 10 min	Vuelta a la calma. Nos colocamos en una posición cómoda, y el encargado, nos irá pasando con un pincel para hacerles cosquillitas. Y así podrán entrar en calma mientras se escucha una música relajante.
Con la familia	Por último, reflexionaremos con el grupo/clase sobre lo que han aprendido durante la sesión. Iniciaremos la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron. Y aprovecharemos sus respuestas para

hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias.
2. Llevar a casa la ficha [“Alimentos saludables”](#). Para seguir trabajando lo aprendido, hacer en casa con las familias, una ficha en la que coloreen los alimentos saludables.

Atención a la diversidad y a las diferencias individuales

Medidas de carácter general (art.31-36 Orden...): AGRUPAMIENTOS FLEXIBLES Y METODOLOGIAS COOPERATIVAS. Atención al alumnado con TDAH

Adaptaciones DUA

Principio	Pautas	Propuestas
Proporcionar múltiples formas de representación	- para la percepción - para el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos. - para la comprensión.	Posibilidad de variar: - El tamaño del texto/ letra y/o fuente. - Contraste fondo – texto – imagen. - El color como medio de información/énfasis. - Volumen/ Velocidad sonido. - Sincronización vídeo, animaciones.
Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	- para la interacción física - para la expresión y comunicación - Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	-Pre-enseñar vocabulario y símbolos. -Descripciones de texto de los símbolos gráficos. - Insertar apoyos al vocabulario / símbolos /referencias desconocidas dentro del texto. -Resaltar cómo palabras/ símbolos sencillos forman.
Proporcionar	- para captar el	-Presentar los conceptos clave en formas alternativas al

múltiples formas de implicación	interés - para mantener el esfuerzo y la persistencia - para la autorregulación	texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía, material físico y/o manipulable, etc.). Hacer explícitas las relaciones entre los textos y la representación alternativa que acompañe a esa información.
--	---	---

Rúbricas e instrumentos de evaluación

Alumnado	Docente
Instrumentos: - Diario de trabajo del aula. - Anecdotarios de casos específicos, - Rúbrica de autoevaluación de los librillos de trabajo individualizado. - Rúbricas de las competencias específicas seleccionadas. - Registro grupal participación en las Asambleas. - Rutinas diarias: registro grupal. - Listas de comprobación.	Instrumentos: - Escala de valoración para la autoevaluación de la práctica docente. - Registro-Diana para la autoevaluación del profesorado: planificación. - Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado; desarrollo de la metodología; seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. - Lista de verificación y mejora para la evaluación de las situaciones de aprendizaje.

Sexta sesión

Tabla 14:

Sexta sesión.

Título	Sesión 6: “Ratón y las comidas de todos los colores”.
Justificación	Con esta sesión queremos conseguir que nuestro alumnado tome conciencia de la importancia de una dieta rica y saludable y la cantidad de nutrientes que obtenemos de los alimentos.
Objetivos	- Diferenciar entre alimentos ricos en nutrientes y otras que no son nada saludables. - Conocer la forma, el tacto, el sabor, el olor, el color...etc. de diferentes alimentos. - Adquirir autonomía en la ingesta de alimentos saludables.
Lugar	Aula ordinaria
Material	Cuentos, vídeos, material manipulativo, cartulinas, juegos, láminas, alimentos, caja de cartón, pañuelo para tapar los ojos, etc.
Actividades/tareas/Ejercicios	
Tarea	Vídeo: “Aprendo el nombre de frutas y verduras”
Tiempo 10min	https://www.youtube.com/watch?v=n_P-qi1UjfA La sesión comenzará con el visionado que nos trae Ratón sobre el nombre de frutas y verduras. Nos servirá para recordar todas las que ya conocemos así como el color que tiene cada una. Revisión del compromiso en asamblea y poner los sellos correspondientes.
Tarea	Cuento: “La competición de las verduras”
Tiempo 15 min	Ratón nos contará el cuento de la “Competición de las verduras” en las que les hablará a los niños de la importancia de comer verduras y lo beneficiosas que son para nuestra salud. Diálogo sobre el cuento.

Juego	¡A jugar! ¡Ensalada de colores!
Tiempo 20 min	-En esta actividad las niñas y los niños van a usar sus sentidos para explorar los alimentos saludables y aprender los beneficios de comer alimentos de diferentes colores. - Para hacer esta actividad se necesitará una variedad de frutas y vegetales, granos y productos lácteos y una caja de cartón vacía con un agujero para que las niñas y los niños puedan introducir sus manos. -La maestra comenzará preguntándoles ¿cuál es su vegetal favorito? ¿Su fruta favorita? ¿Cuándo toman leche o comen queso?...etc. -A continuación, se le mostrará al grupo los alimentos que se han traído (por ejemplo: una manzana, un plátano, una naranja, un pepino, un brócoli, un pedazo pequeño de queso, una rebanada de pan integral, un envase vacío de yogur, un envase seco y limpio de leche, etc.) y comenten sus colores y formas. Explícales que ésta caja es una caja de alimentos para cualquier momento. -Después, la maestra le dará la espalda al grupo para que no puedan ver lo que vas a esconder en la caja y pon una fruta o un vegetal dentro de ella. -Anímales a turnarse para introducir su mano en la caja, tocando el alimento (o el envase) que está dentro de ella, y adivinando qué es. Motiva a la niña o niño a describir a los demás lo que siente. ¿Es liso el alimento? ¿tiene bultos? ¿es grande o pequeño? ¿qué podría ser? ¿por qué crees que eso es lo que está en la caja?. -Abre la caja y muéstrales el alimento que hay dentro. Usando lo que han aprendido sobre los colores, comenten los beneficios para la salud de cada alimento. Una vez hayan finalizado todos, se les dará la pegatina del siguiente

	Súper héroe saludable.
Calma	Sintiendo la calma.
Tiempo 10 min	En grupo, proponer a los niños y niñas que se queden quietos, en silencio y observar. ¿Qué notan a su alrededor en este momento? ¿pueden ver cosas a cosas a su alrededor que se estén moviendo o cambiando?
Con la familia	Para finalizar, hablaremos con el grupo/clase sobre lo que han aprendido durante la sesión. Iniciaremos la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron. Y aprovecharemos sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo: 1. Compartir lo aprendido con sus familias. 2. Llevar a casa la ficha de “La ensalada saludable de...” y pedirles a la familia que haga una foto y nos la traigan a clase para compartir con los compañeros.

Atención a la diversidad y a las diferencias individuales

Medidas de carácter general (art.31-36 Orden...): AGRUPAMIENTOS FLEXIBLES Y METODOLOGIAS COOPERATIVAS. Atención al alumnado con TDAH

Adaptaciones DUA

Principio	Pautas	Propuestas
Proporcionar múltiples formas de representación	- para la percepción - para el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos. - para la	Posibilidad de variar: - El tamaño del texto/ letra y/o fuente. - Contraste fondo – texto – imagen. - El color como medio de información/énfasis. - Volumen/ Velocidad sonido. - Sincronización vídeo, animaciones.

	comprensión.	
Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	- para la interacción física - para la expresión y comunicación - Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	-Pre-enseñar vocabulario y símbolos. -Descripciones de texto de los símbolos gráficos. - Insertar apoyos al vocabulario / símbolos /referencias desconocidas dentro del texto. -Resaltar cómo palabras/ símbolos sencillos forman.
Proporcionar múltiples formas de implicación	- para captar el interés - para mantener el esfuerzo y la persistencia - para la autorregulación	-Presentar los conceptos clave en formas alternativas al texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía, material físico y/o manipulable, etc.). - Hacer explícitas las relaciones entre los textos y la representación alternativa que acompañe a esa información.

Rúbricas e instrumentos de evaluación

Alumnado	Docente
Instrumentos: - Diario de trabajo del aula. - Anecdotarios de casos específicos, - Rúbrica de autoevaluación de los librillos de trabajo individualizado. - Rúbricas de las competencias específicas seleccionadas. - Registro grupal participación en las Asambleas.	Instrumentos: - Escala de valoración para la autoevaluación de la práctica docente. - Registro-Diana para la autoevaluación del profesorado: planificación. - Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado; desarrollo de la metodología; seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. - Lista de verificación y mejora para la evaluación de las

- **Rutinas diarias: registro grupal.**
- **Listas de comprobación.**

situaciones de aprendizaje.

Séptima sesión

Tabla 15:

Séptima sesión.

Título	Sesión 7: “Movemos nuestro cuerpo con Ratón”
Justificación	La actividad física es parte natural del desarrollo de niñas y niños pues está presente en sus juegos y exploraciones cotidianas. A través del movimiento experimentan y conocen mejor cómo funciona su cuerpo y, conforme crecen, aprenden que la actividad física les ayuda a mantener sus cuerpos y mentes más fuertes y saludables.
Objetivos	- Aprender que estar activos y en movimiento cada día ayuda a mantener sus cuerpos y sus mentes saludables y fuertes. - Identificar varias opciones para mantenerse activos tanto en espacios cerrados como en espacios abiertos. - Adquirir autonomía en la práctica de ejercicio físico.
Lugar	Aula ordinaria
Material	Cuentos, vídeos, material manipulativo, poster, láminas..etc.
Actividades/tareas/Ejercicios	
Tarea Tiempo 10 min	Canción: “El baile del cuerpo” Con esta canción iniciaremos la sesión. Ratón nos enseña que moverse y hacer ejercicio con regularidad ayuda a mantener sus cuerpos y mente fuertes. https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA Revisión de nuestro compromiso y colocar el sello en el Carnet de “Súper saludable”.
Tarea Tiempo 10 min	Láminas: “De deportes” y vídeo de niños haciendo deportes: https://www.youtube.com/watch?v=VS-erBrxALM Mostrar a los niños y niñas láminas de personas realizando deportes a

	continuación conversaremos con ellos: ¿A qué nos ayuda mover nuestro cuerpo? ¿Cómo se siente el corazón cuando nos movemos con energía? ¿Qué podemos tomar para ayudar a nuestro cuerpo a recuperar la energía? ¿Cómo nos sentimos cuando bailamos? ¿Qué podemos hacer para recuperar la energía después de hacer ejercicio?
Juego Tiempo 20 min	¡A jugar! ¡Tortuga, conejo, tigre! -En este juego explorarán diversas formas de moverse en un espacio limitado. Les contaremos que yo seré la Maestra de los Animales. Pídeles que se ubiquen en el centro de la clase. -La Maestra de los Animales debe explicarle a todos los demás que hay tres formas de moverse: cuando digas “tortuga” los jugadores deben moverse muy lentamente, cuando digas “conejo” deben saltar en su lugar y cuando digas “tigre” deberán correr en círculos tan rápido como puedan. En cualquier momento puedes decir “humanos” y las niñas y los niños deberán caminar normalmente de nuevo. -Empiecen a jugar ¡tortuga, conejo, jaguar! Y tomen turnos para que otras niñas y niños sean Maestros de los Animales. Al finalizar este juego, habrán conseguido otra pegatina más para su álbum de amigos Súper Saludables de Ratón.
Calma Tiempo 10 min	¡Recuperando la calma! Una de las mejores maneras de liberarse de las tensiones y hacer la transición a una nueva actividad es ¡sacudirte! La maestra pide a las niñas y los niños que se pongan de pie en un círculo o con suficiente espacio entre sí para que puedan moverse sin lastimarse. Indícales que deben pararse con sus dos pies firmemente plantados en el piso como si fueran unas palmeras y empezar a sacudirse de un lado al otro, bajando y subiendo los brazos, primero lentamente y acelerando a medida que avanzan. Pídeles que noten cómo respiran mientras lo

	hacen y cómo se siente su cuerpo al terminar.
Con la familia	Finalizaremos reflexionando con el grupo/clase sobre lo que han aprendido durante la sesión. Iniciaremos la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron. Y aprovecharemos sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo: 1. Compartir lo aprendido con sus familias. 2. Llevar a casa la ficha “Dado de movimiento”. Construirán en casa este dado de movimientos y después jugarán con sus familias.

Atención a la diversidad y a las diferencias individuales

Medidas de carácter general (art.31-36 Orden...): AGRUPAMIENTOS FLEXIBLES Y METODOLOGIAS COOPERATIVAS. Atención al alumnado con TDAH

Adaptaciones DUA

Principio	Pautas	Propuestas
Proporcionar múltiples formas de representación	- para la percepción - para el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos. - para la comprensión.	Posibilidad de variar: - El tamaño del texto/ letra y/o fuente. - Contraste fondo – texto – imagen. - El color como medio de información/énfasis. - Volumen/ Velocidad sonido. - Sincronización vídeo, animaciones.
Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	- para la interacción física - para la expresión y comunicación	-Pre-enseñar vocabulario y símbolos. -Descripciones de texto de los símbolos gráficos. - Insertar apoyos al vocabulario / símbolos /referencias desconocidas dentro del texto.

	- Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	-Resaltar cómo palabras/ símbolos sencillos forman.
Proporcionar múltiples formas de implicación	- para captar el interés - para mantener el esfuerzo y la persistencia - para la autorregulación	-Presentar los conceptos clave en formas alternativas al texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía, material físico y/o manipulable, etc.). Hacer explícitas las relaciones entre los textos y la representación alternativa que acompañe a esa información.

Rúbricas e instrumentos de evaluación

Alumnado	Docente
Instrumentos: - Diario de trabajo del aula. - Anecdotarios de casos específicos, - Rúbrica de autoevaluación de los librillos de trabajo individualizado. - Rúbricas de las competencias específicas seleccionadas. - Registro grupal participación en las Asambleas. - Rutinas diarias: registro grupal. - Listas de comprobación.	Instrumentos: - Escala de valoración para la autoevaluación de la práctica docente. - Registro-Diana para la autoevaluación del profesorado: planificación. - Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado; desarrollo de la metodología; seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. - Lista de verificación y mejora para la evaluación de las situaciones de aprendizaje.

Octava sesión

Tabla 16:

Octava sesión.

Título		Sesión 8: “Dulces sueños”
Justificación		Con esta sesión los niños y niñas conocerán la importancia de descansar y dormir lo suficiente para recuperar la energía que necesita su cuerpo.
Objetivos		- Tomar conciencia que dormir bien ayuda a nuestro cuerpo a recuperar la energía que nuestro cuerpo necesita para jugar y aprender. - Utilizar la actividad física como estrategia para generar bienestar para sí mismos. - Adquirir autonomía en el proceso de irnos a la cama.
Lugar		Aula ordinaria
Material		Cuentos, vídeos, material manipulativo, poster, láminas, lana..etc.
Actividades/tareas/Ejercicios		
Tarea		Cuento: “Dormir temprano”
Tiempo 15min		La sesión comenzará con el cuento “Dormir temprano” https://www.youtube.com/watch?v=tdENs8vJqJQ Después se dialogará sobre el cuento. ¿Por qué es importante irse a dormir temprano?. ¿Qué le pasaba al protagonista del cuento? ¿Qué le decía su mamá? ¿y tú te vas a dormir temprano? Revisión del compromiso y pegar el sello en nuestro carnet.
Tarea		Dialogamos: “Lámina de un niño durmiendo” y escuchamos la canción: “Llegó la hora de descansar”:
Tiempo 10 min		https://www.youtube.com/watch?v=7YYefI55EWw Conversar: ¿qué nos cuenta la canción?. ¿Es importante irse a dormir pronto?. ¿En nuestro día a día cuándo nos vamos a dormir?.

Juego Tiempo 20 min	¡A jugar! Respira, haz equilibrio y estira. - La maestra explicará que cuando necesitamos descansar, hay tres cosas que nos ayudan a descansar nuestro cuerpo y relajar nuestras mentes: respirar, hacer equilibrio y estirarnos. Se les invitará a ponerse de pie y hacer la siguiente secuencia conmigo. - Respiren: la seño pedirá a las niñas y los niños que pongan su mano frente a su nariz y boca y sientan su respiración. Juntos, respiren rápido y luego respiren lentamente. Pedir a los niños que te digan cómo se siente su respiración en sus manos. Luego pídeles que inflen sus estómagos como si fueran globos, inhalando largo y profundo para llenar sus globos para luego soltar el aire por sus bocas. - Hagan equilibrio: Ahora crea una “barra de equilibrio” poniendo un trozo de lana o de cinta adhesiva en el suelo. La maestra pedirá que usen su imaginación, para visualizar su barra de equilibrio como si fuera un puente que está sobre un río. Ahora invítalos a caminar sobre este puente poniendo un pie frente al otro, buscando pisar sólo sobre la línea que has marcado. ¡Tened cuidado de no caer!. - ¡Estírense! Para terminar invitar al grupo a doblarse y estirarse desde la cabeza hasta sus pies. La seño dará instrucciones claras, empezando por la cabeza (asiente como si dijeras “sí” y sacúdela como si dijeras “no”, luego hagan círculos hacia atrás y hacia adelante con sus hombros, giren para mirar hacia atrás sin mover sus pies, doblen su cintura, etc.). Usar la creatividad invitándoles a hacer movimientos que se sientan bien y estiren su cuerpo. ¡¡Por fin obtenemos la última pegatina de nuestro álbum!! Finalizaremos las sesiones y deberá estar completo con todos nuestros amiguitos Súper Saludables.
Calma Tiempo 10 min	Nos relajamos. Pondremos la siguiente canción para relajarnos (yoga infantil)

	https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U
Con la familia	Por último, reflexionaremos con el grupo/clase sobre lo que han aprendido durante la sesión. Iniciaremos la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron. Y aprovecharemos sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo: 1. Compartir lo aprendido con sus familias. 2. Llevar a casa la ficha de <u>“Rutina antes de dormir”</u>. Se pretende recordar con las familias la importancia del descanso y adquirir unos buenos hábitos antes de irnos a la cama.
Salida	Para finalizar la sesión y a modo de recompensa por el buen trabajo, se le propone a los alumnos una salida al entorno, para visitar el centro de salud, el mercado y el parque. Contaremos con la colaboración de otros docentes de apoyo. Las familias han sido debidamente informadas antes del comienzo de la situación de aprendizaje y está todo organizado y planificado, previas autorizaciones. Tendrá lugar después del recreo.
Tiempo 2h	

Atención a la diversidad y a las diferencias individuales

Medidas de carácter general (art.31-36 Orden...): AGRUPAMIENTOS FLEXIBLES Y METODOLOGÍAS COOPERATIVAS. Atención al alumnado con TDAH

Adaptaciones DUA

Principio	Pautas	Propuestas
Proporcionar múltiples formas de representación	- para la percepción - para el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos.	Posibilidad de variar: - El tamaño del texto/ letra y/o fuente. - Contraste fondo – texto – imagen. - El color como medio de información/énfasis. - Volumen/ Velocidad sonido.

	- para la comprensión.	- Sincronización vídeo, animaciones.
Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	- para la interacción física - para la expresión y comunicación - Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	-Pre-enseñar vocabulario y símbolos. -Descripciones de texto de los símbolos gráficos. - Insertar apoyos al vocabulario / símbolos / referencias desconocidas dentro del texto. -Resaltar cómo palabras/ símbolos sencillos forman.
Proporcionar múltiples formas de implicación	- para captar el interés - para mantener el esfuerzo y la persistencia - para la autorregulación	-Presentar los conceptos clave en formas alternativas al texto (imágenes, movimiento, tabla, video, fotografía, material físico y/o manipulable, etc.). - Hacer explícitas las relaciones entre los textos y la representación alternativa que acompañe a esa información.

Rúbricas e instrumentos de evaluación

Alumnado	Docente
Instrumentos: - Diario de trabajo del aula. - Anecdotarios de casos específicos, - Rúbrica de autoevaluación de los librillos de trabajo individualizado. - Rúbricas de las	Instrumentos: - Escala de valoración para la autoevaluación de la práctica docente. - Registro-Diana para la autoevaluación del profesorado: planificación. - Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado; desarrollo de la metodología; seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. - Lista de verificación y mejora para la evaluación de las

**competencias específicas
seleccionadas.**

- **Registro grupal
participación en las
Asambleas.**
- **Rutinas diarias: registro
grupal.**
- **Listas de comprobación.**

situaciones de aprendizaje.

Anexo II: Tablas de rúbricas

Tabla 17:

Rúbrica de participación en las tareas cooperativas y de gamificación.

	Excelente (9-10)	Bueno (7-8)	Adecuado (5-6)	Mejorable (1-4)	P ⁱ	V ^e
Planificación del trabajo	Realiza un uso adecuado de los materiales y los recursos disponibles de acuerdo al procedimiento establecido por el grupo, ajustándose al plazo previsto.	Usa los materiales y los recursos disponibles de acuerdo al procedimiento establecido por el grupo, ajustándose al plazo previsto.	Usa los materiales y los recursos disponibles con cierta dificultad para ajustarse al plazo previsto.	Usa los materiales y los recursos disponibles con ayuda y le cuesta ajustarse al plazo previsto.	%	
Responsabilidad	Comprende y asume sus responsabilidades y las de los demás, valorando especialmente el esfuerzo individual en tareas colectivas.	Comprende y asume sus responsabilidades y las de los demás, reconociendo el esfuerzo individual en las tareas colectivas.	Comprende y asume sus responsabilidades, con alguna dificultad para valorar el esfuerzo individual y colectivo.	Assume sus responsabilidades por la insistencia de los demás y le cuesta reconocer la importancia del esfuerzo individual en tareas colectivas.	%	
Participación	Forma parte activa de las dinámicas establecidas por el grupo, generando propuestas que mejoran el aprendizaje cooperativo.	Forma parte de las dinámicas establecidas por el grupo, generando propuestas que mejoran el aprendizaje cooperativo.	Forma parte de las dinámicas establecidas por el grupo, y realiza alguna propuesta para mejorar el aprendizaje cooperativo.	Forma parte de las dinámicas establecidas por el grupo con ayuda.	%	
Habilidades sociales	Interacciona con empatía y autocontrol, manteniendo una actitud respetuosa hacia otros puntos de vista y utilizando diferentes habilidades sociales que contribuyen a la cohesión.	Interacciona con empatía y autocontrol, manteniendo una actitud respetuosa hacia otros puntos de vista.	Interacciona manteniendo una actitud respetuosa hacia otros puntos de vista.	Interacciona, pero necesita ayuda para mantener actitudes respetuosas hacia otros puntos de vista.	%	
Generación y presentación del producto	Contribuye de manera activa a la consecución de los logros en el trabajo grupal, responsabilizándose de su aportación en la presentación de la tarea realizada.	Contribuye a la consecución de los logros en el trabajo grupal, responsabilizándose de su aportación en la presentación de la tarea realizada.	Contribuye moderadamente a la consecución de los logros en el trabajo grupal, con ayuda para responsabilizarse de su aportación en la presentación de la tarea realizada.	Contribuye algo a la consecución de los logros en el trabajo grupal, con ayuda para responsabilizarse de su aportación en la presentación de la tarea realizada.	%	
VALORACION FINAL						

Tabla 18:

Rúbrica de autonomía personal.

	Excelente (9-10)	Bueno (7-8)	Adecuado (5-6)	Mejorable (1-4)	P ¹	V ²
Autonomía y conocimiento personal	Reconoce sus fortalezas y debilidades, haciendo uso de sus recursos personales para el desarrollo eficaz de las actividades y las tareas.	Reconoce sus fortalezas y debilidades, haciendo uso mayoritariamente de sus recursos personales para el desarrollo de las actividades y las tareas.	Reconoce sus fortalezas y debilidades con alguna ayuda, para el desarrollo de las actividades y las tareas.	Reconoce sus fortalezas y debilidades con ayuda, para el desarrollo de las actividades y las tareas.	%	
Confianza	Muestra confianza en sus aptitudes y habilidades, afrontando las dificultades que surgen en el desarrollo de las actividades.	Se muestra confiado en sus aptitudes y habilidades, pero, en ocasiones, ante la dificultad necesita ayuda.	Se muestra confiado en sus aptitudes y habilidades, pero dependiendo del tipo o del contenido de estas, precisa ayuda.	La confianza en sus aptitudes y habilidades a la hora de afrontar sus tareas, le paraliza o entorpece y precisa de ayuda para continuar.	%	
Motivación	Se muestra satisfecho por el éxito obtenido en las tareas y esto motiva que las afronte como un reto personal. Analiza y hace propuestas para mejorar su trabajo.	Se muestra satisfecho por el éxito obtenido en las tareas y esto motiva que las afronte como un reto personal, pero no siempre analiza y hace propuestas para mejorar su trabajo.	Muestra interés y satisfacción por alcanzar los objetivos en un número limitado de tareas. Le cuesta analizar críticamente su trabajo y buscar estrategias para mejorarlo.	Realiza las tareas por mandato o las realiza con ayuda y no suele mostrar preocupación por mejorarlas.	%	
Responsabilidad	Asume responsabilidades, tanto en el trabajo grupal como individual, con iniciativa propia. Cumple los plazos establecidos y realiza las tareas y los roles encomendados.	Asume las responsabilidades individuales y en el trabajo grupal y realiza las tareas o los roles encomendados. Muestra alguna dificultad para cumplir los plazos marcados.	Asume responsabilidades y realiza tareas individuales y grupales de modo irregular y no siempre se ajusta a los plazos marcados.	Asume responsabilidades y realiza tareas individuales y grupales solo en ocasiones. Actúa sin valorar las consecuencias y le cuesta asumir las consecuencias.	%	
Gestión eficaz del trabajo	Realiza un listado de las tareas a realizar gestionando de manera eficaz los recursos y el tiempo para ejecutarlas.	Realiza un listado de tareas y tiempos de modo realista, pero no siempre gestiona el tiempo adecuadamente.	El listado de tareas y tiempos que realiza no siempre es realista y, en ocasiones, necesita ayuda para su realización.	Cualquier listado de tareas y tiempos que realiza, es con ayuda y le cuesta conseguir su realización de forma autónoma.	%	
Toma de decisiones/ resolución problemas	Identifica con rapidez la situación problemática, genera diferentes soluciones y valora las consecuencias posibles de estas. Toma una decisión, actúa en consecuencia. Este proceso lo realiza con determinación y rapidez.	Identifica la situación problemática y las posibles soluciones y consecuencias, pero tarda demasiado tiempo en tomar la decisión para su resolución.	Realiza el proceso de toma de decisiones y resolución de un problema, mostrando inseguridad y necesitando ayuda y refuerzo constante para enfrentarlo.	Realiza el proceso de toma de decisiones y resolución de un problema con muchas dificultades para resolverla, necesitando supervisión y ayuda casi constante.	%	
					VALORACION FINAL	

Anexo III: Modelos de valoración para la evaluación docente

Tabla 19:

Escala de valoración para evaluación docente, modelo I.

ESCALA DE VALORACIÓN PARA LA AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE				
Indicadores	Mejorable	Aceptable	Satisfactorio	Excelente
Planificación:				
La situación de aprendizaje se ha contextualizado adecuadamente y ha sido motivadora para el alumnado.				
Se han contemplado las competencias específicas y los criterios de evaluación adecuados a esta SdA				
Se han contemplado los saberes básicos necesarios para el desarrollo de la SdA				
Se ha realiza una planificación temporal con flexibilidad que ha permitido el desarrollo de la concreción curricular.				
Se han establecido instrumentos de evaluación que han permitido hacer el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumno y que ha alcanzado las competencias y criterios de evaluación previstos.				
En el proceso de evaluación se ha posibilitado la autoevaluación del alumnado para que tome conciencia de sus fortalezas y sus ámbitos de mejora.				
Proceso de enseñanza aprendizaje:				
Se conectan los aprendizajes que va adquiriendo el alumnado con situaciones de vida próximos a estos para que pueda extrapolar lo aprendido.				
Además del libro de texto se ponen en juego otros soportes y recursos que facilitan los aprendizajes previstos con el alumnado.				
Se pone en juego diversos procesos cognitivos en las líneas planteadas de la Taxonomía de Bloom.				
La interacción y la participación activa del alumnado en los procesos de aprendizaje y en la resolución de las situaciones de aprendizaje es una constante en el aula.				

La atención a la diversidad es un elemento que siempre es atendido en clase siguiente los principios y pautas DUA, así como las medidas generales o específicas para el alumnado que lo precisa.					
Se ha potenciado el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.					
Se han utilizado estrategias de pensamiento y organizadores gráficos que permiten al alumnado comprender mejor los aprendizajes propuestos.					
Se ha ido informando al alumnado de sus aciertos y fortalezas y se le ha presentado la ayuda necesaria ante las dificultades encontradas.					
Proceso de evaluación:					
El alumnado y sus familias conocen de antemano los procedimientos e instrumentos de evaluación que se van a utilizar.					
El alumnado dispone de actividades y herramientas que le permiten autoevaluarse y conocer sus puntos fuertes y sus ámbitos de mejora.					
La evaluación es coherente con las metodologías y las situaciones de aprendizaje propuestas.					
Se han desarrollado actividades suficientes para que el alumnado consiga los criterios de evaluación y las competencias específicas previstas.					
Los criterios de calificación están consensuados por el Equipo de ciclo, son conocidos por el alumnado y sus familias y corresponden al grado de logro de los criterios de evaluación y las competencias específicas.					
Se han tenido en cuenta los principios y pautas DUA para el procedimiento de evaluación.					
Los resultados de evaluación han sido...					
Propuestas de mejora para la unidad de programación o situación de aprendizaje siguiente:					

Tabla 20:

Escala de valoración para evaluación docente, modelo 2.

¿He desarrollado la situación de aprendizaje generando la curiosidad necesaria para motivar al alumnado?			Para la próxima situación de aprendizaje ▶
¿En la situación de aprendizaje he relacionado los aprendizajes adquiridos por el alumnado con los nuevos aprendizajes que se le plantean?			Para la próxima situación de aprendizaje ▶
¿He tenido en cuenta aspectos de la educación emocional en la situación de aprendizaje?			Para la próxima situación de aprendizaje ▶
¿He puesto en práctica las técnicas de pensamiento propuestas en las actividades de la situación de aprendizaje?			Para la próxima situación de aprendizaje ▶
¿He trabajado intencionalmente aspectos del Plan Lingüístico sugerido en la unidad?			Para la próxima situación de aprendizaje ▶
¿He puesto en práctica las técnicas cooperativas propuestas en las actividades de la situación de aprendizaje?			Para la próxima situación de aprendizaje ▶
¿Se ha trabajado en la situación de aprendizaje la cultura emprendedora?			Para la próxima situación de aprendizaje ▶
¿Se han utilizado en la situación de aprendizaje las tecnologías de la información y la comunicación?			Para la próxima situación de aprendizaje ▶
¿Se ha promovido en la situación de aprendizaje la participación y la reflexión del alumnado?			Para la próxima situación de aprendizaje ▶
¿He informado al alumnado acerca de los progresos conseguidos y las dificultades encontradas a lo largo de la situación de aprendizaje?			Para la próxima situación de aprendizaje ▶

Tabla 21:

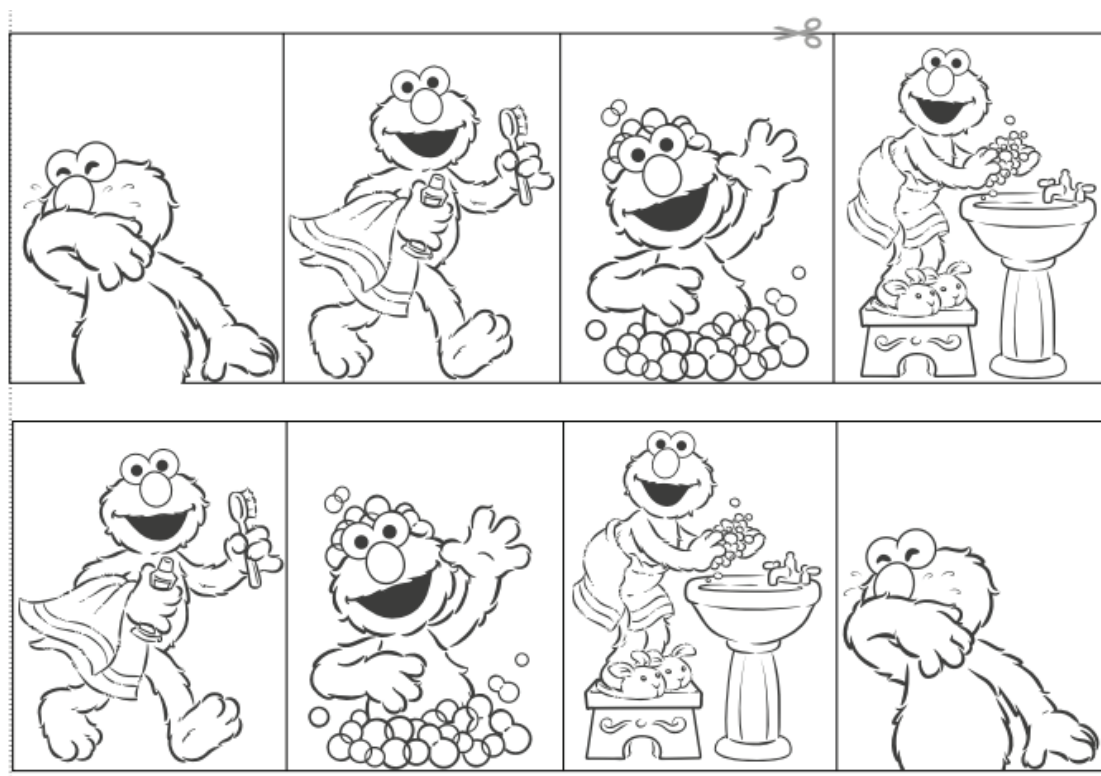
Escala de valoración para evaluación docente, modelo 3.

Aspectos a considerar ...		1	2	3	4	En próximas Situaciones de aprendizaje puedo mejorar en...	
1. ¿Favorezco la integración de los procesos cognitivos: conocer y reproducir, aplicar y analizar, razonar y reflexionar?							
2. ¿Integro de manera equilibrada actividades que requieran las cuatro destrezas comunicativas: expresión y comprensión oral, expresión y comprensión escrita?							
3. ¿Propongo utilizar recursos materiales complementarios al libro de texto?							
4. ¿Integro el uso de las tecnologías de la información y la comunicación en las actividades y las tareas propuestas?							
5. ¿Contribuyo a salir del aula para relacionar los aprendizajes con situaciones reales y de la vida cotidiana?							
6. ¿Incorporo el aprendizaje cooperativo como un modelo de organización y participación en el aula?							
7. ¿Las actividades y tareas buscan intencionalmente ir más allá de aprendizajes académicos, generando impacto en la vida personal y familiar del alumnado, y en la vida escolar y social?							
8. ¿Utilizo soporte digital, audiovisual o de otro tipo para complementar el libro de texto?							
9. ¿La organización temporal ha sido adecuada?							
10. ¿Los recursos puestos en juego han sido adecuados?							
11. ¿La respuesta a la diversidad del alumnado y a sus diferencias individuales han sido adecuadas?							
12. ¿El espacio en el que se ha desarrollado la situación de aprendizaje ha permitido un buen desarrollo de la misma?							

Anexo IV: Fichas de apoyo a las sesiones

Figura 5:

“Memoria del cuidado personal” (Sesión 1).

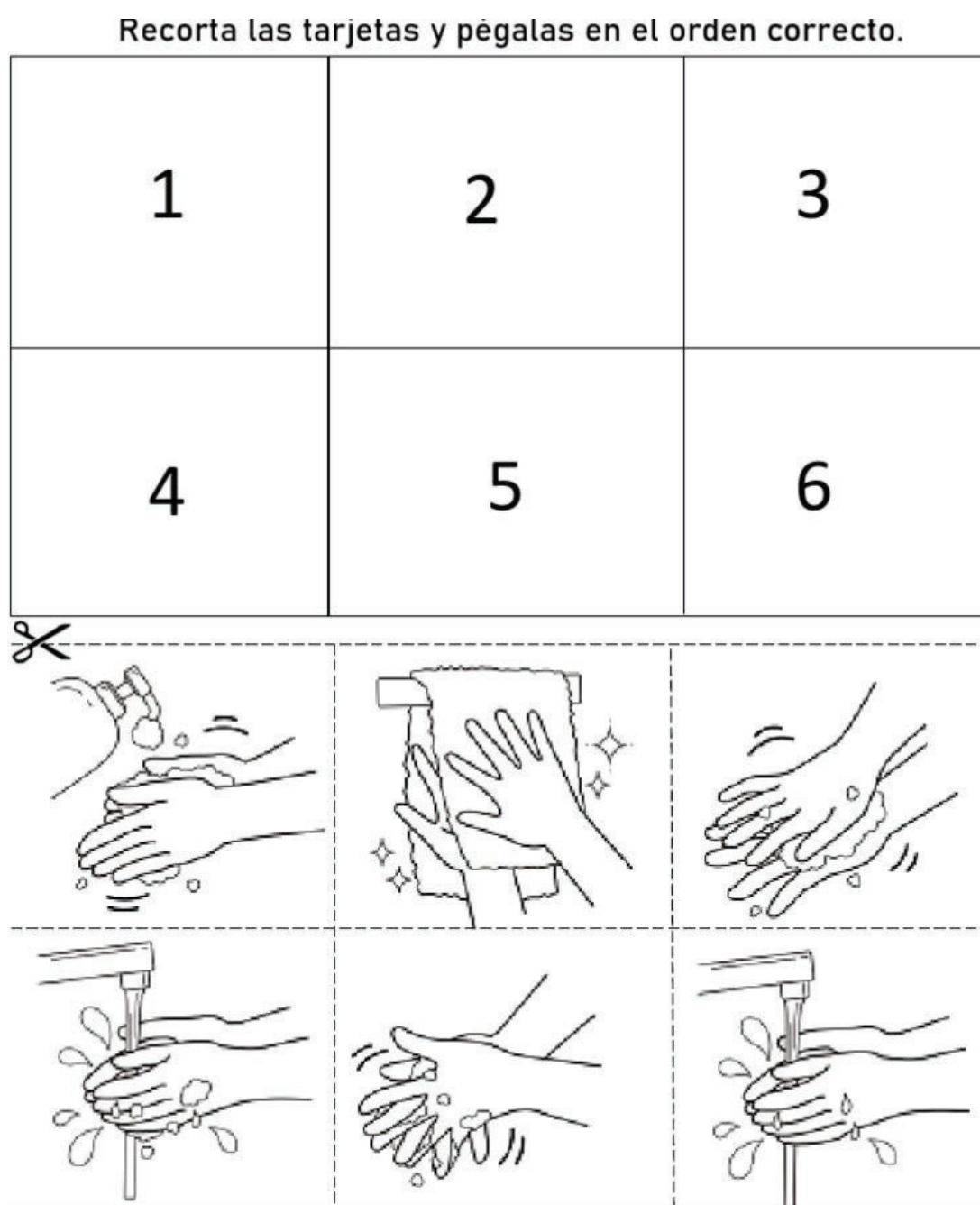


Nota. Con esta ficha se pretende que los alumnos trabajen en casas con sus familias el cuidado personal. Deberán colorearla y recortarla y recordar las acciones del cuidado personal.

Fuente. Guía de actividades y hábitos de vida saludable en infantil.

Figura 6:

Ficha 2. “Pasos del lavado de manos” (Sesión 2).



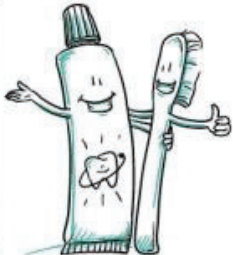
Nota. Con esta ficha, se quiere recordar el lavado de manos.

Fuente: **Scribd** <https://es.scribd.com/document/544242905/ficha-lavado-de-manos-pdf>

Figura 7:

Ficha 3. “Tabla registro lavado de dientes” (Sesión 3).

(Pega tu foto o haz tu dibujo)



*¡Cuido
de mis dientes
toda la semana!*



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
							
							
							

Me llamo:



mis puntos de esta semana

/ 21

Fuente: página clínica dental Cazorla. <https://cerrolaza.com/entrada-blog/calendario-de-cepillado-dental-para-tus-hijos>

Figura 8:

Ficha 4. “Juego de oca de alimentos saludables” (sesión 4).



Fuente: asociación AEMO.

Figura 9:

Ficha 5. “Alimentos saludables” (sesión 5).



Nota. Las indicaciones al alumnado son que coloree los alimentos que debe tomar siempre y tacha los que solo debe tomar algunas veces.

Fuente: pinterest. <https://ar.pinterest.com/pin/408490628685674086/>

Pinto dibujos: <https://www.pintodibujos.com/2013/10/alimentos-saludables-y-alimentos.html?m=1>

Figura 10

Ficha 6. “La ensalada saludable de....” (Sesión 6).



Nota. Con esta ficha se pretende que realicen en casa una ensalada junto a su familia y nos manden una foto del resultado. Fuente: Slideshare.
<https://es.slideshare.net/IvnGlez1/receta-ensaladas>

Figura 11

Ficha 7: “Dado del movimiento” (sesión7).



Nota. Con esta ficha se pretende que los niños y niñas se muevan de forma divertida en casa.

Fuente: <https://www.actividadeseducainfantil.com/2022/04/juego-de-motricidad-gruesa.html#comment-form>

Figura 12

Ficha 8: “Rutinas antes de dormir” (sesión 8).

Rutina para ir a dormir	
	Ordenar
	Bañarse
	Ponerse pijama
	Higiene
	Relajarse
	Leer un libro
	Besos y abrazos
	¡Buenas Noches!

Nota. Recordar con las familias los hábitos y rutinas que debemos adquirir antes de irnos a dormir. *Fuente:* página web: <https://www.aprenderjuntos.cl/relajandose-antes-de-irse-a-dormir/>