



Facultade de Ciencias da Educación

Traballo de
fin de grao

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil.

Unha ollada ao marco
normativo e proposta didáctica
a través de situacións de
aprendizaxe.

Alumna: Laura Alonso Vázquez

Titor: José Eugenio Rodríguez Fernández

Xuño 2025

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe.

El desarrollo de hábitos saludables en Educación Infantil: una mirada al marco normativo y propuesta didáctica a través de situaciones de aprendizaje.

Developing healthy habits in Early Childhood Education: an exploration of the legal framework and a didactic proposal through learning situations.

Índice

1.	Introdución	1
2.	Competencias	2
3.	Xustificación	4
4.	Obxectivos.....	5
5.	Marco teórico	5
5.1.	Novos enfoques metodolóxicos na educación: as situacións de aprendizaxe.	6
5.2.	O desenvolvemento de hábitos saudables	8
5.2.1.	A promoción de actividade física	9
5.2.2.	A promoción dunha alimentación saudable	10
5.2.3.	Os hábitos saudables no marco lexislativo	12
6.	Deseño dunha proposta de innovación educativa	14
6.1.	Contextualización	14
6.2.	Xustificación inicial	14
6.3.	Obxectivos	15
6.4.	Competencias clave.....	17
6.5.	Contidos e criterios de avaliación	17
6.6.	Metodoloxía	20
6.7.	Atención á diversidade.....	21
6.8.	Recursos materiais e infraestruturas	21
6.9.	Cronograma de traballo	22
6.10.	Deseño de actividades	23
6.11.	Avaliación	30
7.	Valoración da implementación da proposta	30
8.	Conclusións	33
9.	Referencias bibliográficas	37
	ANEXOS	41

Resumo

As situacións de aprendizaxe, introducidas pola LOMLOE, constitúen un novo marco metodolóxico a través do cal estruturar o proceso de ensino-aprendizaxe, orientado cara unha aprendizaxe máis competencial. A lexislación vixente e os organismos competentes, ante as necesidades da sociedade actual, tamén inciden na importancia da educación para a saúde e a promoción de hábitos saudables no ámbito educativo. O obxectivo deste traballo foi deseñar unha proposta didáctica cos enfoques metodolóxicos promovidos desde a lexislación educativa vixente para a promoción de hábitos saudables no segundo ciclo de Educación Infantil. Esta proposta didáctica concreouse no desenvolvemento dunha situación de aprendizaxe nunha aula de 6º de Educación Infantil, centrada na construción dun restaurante no recuncho do xogo simbólico, mediante actividades relacionadas coa alimentación saudable e a elaboración de receitas, así como na incorporación de descansos activos durante a xornada escolar. Os resultados revelaron que este enfoque ofrece un marco adecuado para fomentar a toma de conciencia e adquisición de hábitos saudables en Educación Infantil, así como para o traballo integral das tres áreas curriculares mediante actividades que favorecen a participación e a reflexión activa do alumnado.

Palabras chave: actividade física, Educación Infantil, educación para a saúde, hábitos saudables, situacións de aprendizaxe.

Resumen

Las situaciones de aprendizaje, introducidas por la LOMLOE, constituyen un nuevo marco metodológico para estructurar el proceso de enseñanza-aprendizaje, orientado hacia un aprendizaje más competencial. La legislación vigente y los organismos competentes, ante las necesidades de la sociedad actual, también inciden en la importancia de la educación para la salud y la promoción de hábitos saludables en el ámbito educativo. El objetivo de este trabajo fue diseñar una propuesta didáctica con los enfoques metodológicos promovidos desde la legislación educativa vigente para la promoción de hábitos saludables en el segundo ciclo de Educación Infantil. Esta propuesta didáctica se concretó en el desarrollo de una situación de aprendizaje en un aula de 6º de Educación Infantil, centrada en la construcción de un restaurante en el rincón del juego simbólico, mediante actividades relacionadas con la alimentación saludable y la elaboración de recetas, así como en la incorporación de descansos activos durante la jornada escolar. Los resultados revelaron que este enfoque ofrece un marco adecuado para fomentar la toma de conciencia y la adquisición de hábitos saludables en Educación Infantil, así como para el trabajo integral de las tres áreas curriculares mediante actividades que favorecen la participación y la reflexión activa del alumnado.

Palabras clave: actividad física, Educación Infantil, educación para la salud, hábitos saludables, situaciones de aprendizaje.

Abstract

Learning situations, introduced by the LOMLOE, constitute a new methodological framework for structuring the teaching-learning process, oriented towards a more competent-based learning. Current legislation and the competent authorities, in response to the needs of today's society, also highlight the importance of health education and the promotion of healthy habits within the educational context. The aim of this work was to design a didactic proposal aligned with the methodological approaches promoted by current educational legislation, in order to encourage healthy habits in the second cycle of Early Childhood Education. This didactic proposal was carried out through the implementation of a learning situation in a final-year Early Childhood Education classroom, centred on the creation of a restaurant in the role-play area. The activities focused on healthy eating and the preparation of recipes, as well as the incorporation of active breaks throughout the school day. The results revealed that this approach offers a suitable framework for raising awareness and the acquisition of healthy habits in Early Childhood Education, while also supporting the integration of the three curricular areas through activities that promote active participation and reflection among pupils.

Keywords: Early Childhood Education, health education, healthy habits, learning situations, physical activity.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

1. Introducción

O presente Traballo de Fin de Grao (TFG) ten como obxectivo deseñar unha proposta didáctica baseada nos enfoques metodolóxicos e contidos curriculares promovidos pola lexislación educativa vixente. Así, esta proposta materialízase nunha situación de aprendizaxe orientada á promoción de hábitos saudables no segundo ciclo de Educación Infantil.

Para a elaboración deste traballo optouse pola modalidade de deseño dun proxecto de intervención ou dunha proposta de innovación pedagóxica no ámbito educativo. A concreción desta proposta implicou un proceso de busca, lectura e análise de diferentes documentos relacionados coa temática abordada e co enfoque metodolóxico seleccionado, o que permitiu identificar os aspectos máis relevantes a tratar. Estes coñecementos foron adaptados ao contexto específico no que se insire a proposta, concretándose nunha aula do segundo ciclo de Educación Infantil e nun grupo de alumnado (de 5 e 6 anos) que lle dan sentido, atendendo tamén ás súas características e necesidades. A partir destes coñecementos teóricos e desta contextualización, deseñouse a intervención, cos seus diferentes elementos, e establecéronse os procedementos para a súa avaliación.

Deste xeito, o traballo estrutúrase de maneira que, tras a súa presentación e xustificación, expónse o marco teórico que o sustenta. Nel recóllense a conceptualización e as características das situacións de aprendizaxe, enfoque metodolóxico introducido pola LOMLOE, así como da promoción de hábitos saudables. Para iso, analízase a problemática de saúde pública que afecta á sociedade actual para, despois, examinar as recomendacións establecidas polos organismos competentes e pola lexislación educativa no ámbito da educación para a saúde, especialmente en relación á promoción da actividade física e dunha alimentación saudable. A continuación, preséntase o deseño da situación de aprendizaxe elaborada, detallando os seus distintos apartados e, no seguinte punto, a valoración da súa posta en práctica na aula para a que foi deseñada. Finalmente, o traballo remata cun apartado de conclusións derivadas da análise da información recollida no marco teórico e dos aspectos relacionados co deseño e implementación da proposta didáctica, reflexionando acerca das contribucións que este tipo de propostas poden supoñer no ámbito educativo, ao tempo que se recoñecen as súas posibles limitacións e futuras liñas de investigación.

2. Competencias

Atendendo ás competencias que a Universidade de Santiago de Compostela (USC) establece na memoria da titulación de Mestre/a en Educación Infantil, conforme á Orde ECI/3854/2007, a elaboración do presente Trabalo de Fin de Grao contribúe á consecución dalgunhas das mesmas, que se concretan en: en primeiro lugar, o proceso de busca, selección e análise de información sobre a problemática de saúde que afecta á sociedade actual e a promoción de hábitos saudables, tanto para a redacción do marco teórico como para fundamentar a creación dunha proposta didáctica orientada á educación do alumnado neste eido, contribuíu ao desenvolvemento de tres competencias básicas (CB) e xerais (CX) da titulación. En relación ás CB foron: a CB3 – Que os estudantes teñan a capacidade de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro da súa área de estudo) para emitir xuízos que inclúan unha reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica ou ética, a competencia CB4 – Que os estudantes podan transmitir información, ideas, problemas e solucións a un público tanto especializado como non especializado, e a competencia CB2 – Que os estudantes saiban aplicar os seus coñecementos ao seu traballo ou vocación dunha forma profesional e posúan as competencias que soen demostrarse por medio da elaboración e defensa de argumentos e a resolución de problemas dentro da súa área de estudo.

No que respecta ás CX do grao, aínda que este traballo favorece a consecución de varias das mesmas, as que desenvolve de maneira máis directa son tres. Primeiramente, como este traballo desenvolve un enfoque metodolóxico de carácter competencial, e polo tanto globalizador e integral, estanse promovendo e facilitando as aprendizaxes na primeira infancia, desde unha perspectiva globalizadora e integradora das diferentes dimensións cognitiva, emocional, psicomotora e volitiva (CX2). Ademais, como a situación de aprendizaxe está deseñada para un contexto e alumnado concreto, atendendo así ás súas características e necesidades, incídese sobre a competencia CX3- Diseñar e regular espazos de aprendizaxe en contextos de diversidade que atendan ás singulares necesidades educativas dos estudantes, á igualdade de xénero, á equidade e ao respecto dos dereitos humanos. Finalmente, o traballo xira en torno á educación para a saúde e a promoción de hábitos saudables, entre eles unha alimentación saudable, polo que se vincula directamente coa competencia CX8- Coñecer fundamentos de dietética e hixiene infantís. Coñecer fundamentos de atención temperá e as

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe bases e desenvolvementos que permiten comprender os procesos psicolóxicos, de aprendizaxe e de construción da personalidade na primeira infancia.

En relación ás competencias transversais (CT), o proceso de busca, análise e transmisión de coñecementos que implica este traballo contribúe ao desenvolvemento da competencia informacional (CT4) e ao coñecemento instrumental das tecnoloxías da información e a comunicación (CT3), pois as TIC foron empregadas para a elaboración deste TFG. Ademais, como os coñecementos deste traballo están recollidos e expresados en galego, estase contribuindo directamente ao coñecemento instrumental da lingua galega (CT2).

Asemade, e elaboración deste traballo tamén contribúe a unha serie de competencias específicas (CE) do grao. Deste xeito, o deseño da situación de aprendizaxe para a promoción de hábitos saudables implica comprender os procesos educativos e de aprendizaxe no período de 0-6, no contexto familiar, social e escolar (CE.1.), así como relacionar a teoría do marco teórico coa realidade dunha aula e do centro (CE.62.). Así mesmo, durante este procedemento estase incidindo sobre outra competencia, a CE.13. - Analizar e incorporar de forma crítica as cuestións máis relevantes da sociedade actual que afectan á educación familiar e escolar: impacto social e educativo das linguaxes audiovisuais e das pantallas; cambios nas relacións de xénero e interxeneracionais; multiculturalidade e interculturalista; discriminación e inclusión social e desenvolvemento sostible. Ademais, pola temática da proposta didáctica, a súa elaboración e implementación está estreitamente vinculada coa competencia CE.39. – Elaborar propostas didácticas en relación coa interacción ciencia, técnica, sociedade e desenvolvemento sostible, a CE.15.- Coñecer os principios básicos dun desenvolvemento e comportamentos saudables, a CE.16 - Identificar trastornos no sono, a alimentación, o desenvolvemento psicomotor, a atención e a percepción auditiva e visual e a CE.18. - Detectar carencias afectivas, alimenticias e de benestar que perturben o desenvolvemento físico e psíquico adecuado dos estudantes. Asemade, polo tipo de actividades incluídas na proposta, esta tamén está relacionada con competencias como a CE.56 – Elaborar propostas didácticas que fomenten a percepción e expresión musicais, as habilidades motrices, o debuxo e a creatividade, a competencia CE.55. - Saber utilizar o xogo como recurso didáctico, así como deseñar actividades de aprendizaxe baseadas en principios lúdicos, e a competencia CE. 5. – Saber promover a adquisición de hábitos en torno á autonomía, a liberdade, a curiosidade, a observación, a experimentación, a imitación e aceptación de normas e de límites, o xogo simbólico e heurístico.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

3. Xustificación

Este Traballo de Fin de Grao xorde do interese por desenvolver un traballo que reflicta os coñecementos adquiridos ao longo da titulación e, ao mesmo tempo, contribúa de forma significativa á miña formación como futura mestra. Neste sentido, o deseño dunha proposta didáctica innovadora resultou ser a opción que mellor se axustaba a estes obxectivos.

Neste contexto, cómpre destacar que o profesorado, como parte do sistema educativo, debe adaptarse aos cambios que nel se producen. Un destes cambios é a adaptación á nova lexislación, pois a aprobación da LOMLOE en 2020 introduciu unha serie de reformas e cambios no mesmo. Entre eles, destaca a introdución das situacións de aprendizaxe como unidade básica de traballo e eixo do deseño e implementación do proceso de ensinanza e aprendizaxe, cun enfoque competencial e experiencial (Ruiz Morales, 2023). Deste xeito, o coñecemento teórico e, especialmente, a planificación didáctica baseada neste enfoque constitúen a base que inspirou a realización deste traballo e da proposta que nel se presenta.

Doutra banda, na procura da temática a abordar a través desta situación de aprendizaxe, optouse por un contido de gran importancia para a formación integral do alumnado ao que a LOMLOE, en comparación con normativas anteriores, outorga unha maior relevancia: a educación para a saúde e a promoción dun estilo de vida saudable. Este interese por esta temática xustifícase no feito de que, aínda que parece que na actualidade unha das temáticas que suscita un maior interese á poboación é a preocupación pola saúde (Rojo-Ramos et al., 2021), e, como xa sinalaba Toro (1996, como se citou en Blázquez Sánchez et al., 2019), a simple vista podería parecer que vivimos nunha sociedade dominada pola “cultura da imaxe”, onde os estereotipos de corpos considerados esteticamente perfectos dirixen as tendencias sociais, o certo é que cada vez son máis as persoas, e tamén as crianzas, con sobrepeso e obesidade. Así, esta situación é consecuencia dos cambios profundos na sociedade e nos patróns de comportamento das comunidades nas últimas décadas, sendo a tendencia a “transición nutricional” cara dietas de menor calidade, combinada con cambios de conduta que supoñen unha redución da actividade física no traballo e no tempo de ocio (AESAN, 2005).

Ante esta preocupante situación de mala alimentación, insuficiente actividade física e falta de equilibrio enerxético que afecta ás crianzas e adolescentes (OMS, 2004), a Educación

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe para a Saúde no contexto escolar establécese como unha ferramenta clave de prevención e un pilar fundamental na promoción do benestar e da saúde individual e colectiva (Rojo-Ramos et al., 2021). Deste xeito, as escolas constitúen un dos espazos máis eficaces para promover cambios nos estilos de vida dos nenos, nenas e adolescentes, pois ofrecen múltiples oportunidades para formar aos nenos e nenas sobre hábitos alimentarios saudables e fomentar a práctica regular de actividade física e deporte (AESAN, 2005).

Polo tanto, este TFG recolle os principios anteriormente expostos para desenvolver un traballo que, ademais de permitir acadar os créditos asignados a esta materia, favoreza un enriquecemento persoal e unha contribución significativa ao ámbito educativo, especialmente ao contexto específico para o que foi deseñado.

4. Obxectivos

O presente Traballo de Fin de Grao ten como obxectivo xeral deseñar unha proposta didáctica cos enfoques metodolóxicos promovidos desde a lexislación educativa vixente para a promoción de hábitos saudables no segundo ciclo de Educación Infantil.

Este traballo busca tamén a consecución dos seguintes obxectivos específicos:

- Coñecer as liñas de traballo máis actuais sobre a promoción de hábitos saudables no ámbito educativo.
- Aplicar o marco teórico e legislativo vixente ao deseño e desenvolvemento dunha situación de aprendizaxe sobre a alimentación saudable e a realización de actividade física para a etapa de Educación Infantil.
- Coñecer se as situacións de aprendizaxe son unha metodoloxía axeitada para a aprendizaxe do alumnado de Educación Infantil.

5. Marco teórico

É un feito que a sociedade actual, sexa o contexto que sexa, está experimentando unha profunda transformación en moitos dos seus ámbitos, aspecto que mostra a necesidade de adaptar o ordenamento dos sistemas educativos a estes cambios para que poidan desempeñar as funcións que teñen asignadas e garantir o cumprimento da súa finalidade. Neste contexto, a LOMLOE (2020) propón a adaptación do sistema educativo español ás esixencias da sociedade actual mediante a integración de cinco enfoques clave: os dereitos da infancia, a igualdade de xénero, a mellora continua dos centros educativos e a atención ás

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe necesidades educativas, o desenvolvemento sostible e as novas contornas dixitais (Moya Otero e Luengo Horcajo, 2021)

Esta nova lexislación tamén contempla a posta en práctica de liñas educativas contrastadas na lexislación e a investigación internacional, como é o caso da educación permanente (Valle López, 2021). Neste marco, séguense as tendencias educativas globais que apostan pola transición de currículos baseados en contidos cara a un currículo baseado en competencias, no que se describen as habilidades, capacidades e destrezas que o alumnado debe aprender a desenvolver, fomentándose así a capacidade de utilizar os coñecementos e habilidades en situacións da vida real e en contextos específicos (Sahlberg, 2021). Co obxectivo de favorecer esta aprendizaxe competencial e garantir a adquisición dos saberes indispensables para a cidadanía do século XXI, a LOMLOE incorpora entre os seus cambios o desenvolvemento dun novo enfoque metodolóxico: as situacións de aprendizaxe (Ureña Ortín e Cifo Izquierdo, 2023).

5.1. Novos enfoques metodolóxicos na educación: as situacións de aprendizaxe.

As situacións de aprendizaxe son definidas no artigo 2 dos diferentes Reais Decretos que establecen a ordenación e as ensinanzas mínimas das etapas educativas do sistema educativo español como “situacións e actividades que implican o despregue por parte do alumnado de actuacións asociadas a competencias clave e competencias específicas, e que contribúen á adquisición e desenvolvemento das mesmas “ (Real Decreto 95/2022, p. 14563). Asemade, no Anexo III. Situacións de aprendizaxe, estes documentos ofrecen unha explicación máis detallada deste enfoque metodolóxico.

Destes anexos, Prieto Román e Fernández Muñoz (2022) extraen unha serie de características que deben seguir as situacións de aprendizaxe:

- Deben partir de experiencias previas, estar contextualizadas e respectar o proceso de desenvolvemento integral do alumnado en todas as súas dimensións, tendo tamén en conta as súas potencialidades, intereses, necesidades e diferentes formas de comprender a realidade.
- Deben presentar un reto ou problema de certa complexidade, adaptada á idade e desenvolvemento do/a alumno/a, cuxa resolución creativa implique a mobilización integrada dos diferentes saberes básicos (coñecementos, destrezas e actitudes) a

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe a través da realización de distintas tarefas e actividades que favorezan a transferencia das aprendizaxes á realidade cotiá do alumnado.

- O seu deseño debe facilitar o desenvolvemento progresivo dun enfoque crítico e reflexivo e abordar aspectos relativos ao interese común, á sustentabilidade, ao respecto á diferenza e/ou á convivencia, iniciándose no proceso no diálogo e na busca de consenso. Ademais, no deseño deben considerarse as condicións persoais, sociais ou culturais das crianzas para garantir a inclusión e igualdade no alumnado.
- Os retos a resolver deben estar ben contextualizados e basearse en experiencias significativas, en escenarios concretos e favorecer a interacción cos demais.

Deste xeito, fronte a outros enfoques metodolóxicos, as situacións de aprendizaxe sobresaen polo seu marcado enfoque competencial. Así, a través das actividades programadas, o alumnado ten a oportunidade de desenvolver destrezas consideradas esenciais no marco das competencias, como o pensamento crítico, a resolución de problemas, o traballo en equipo, as destrezas de comunicación e negociación, as destrezas analíticas, a creatividade ou as habilidades interculturais. Ademais, no proceso de construción activa da súa aprendizaxe, o alumnado materializa o carácter transversal da aprendizaxe competencial ao integrar coñecementos, destrezas e actitudes propios das distintas áreas curriculares na resolución de retos significativos e transferibles á súa realidade cotiá, que tamén favorecen o seu desenvolvemento integral e sentan as bases para unha aprendizaxe permanente (Real Decreto 95/2022).

En definitiva, as situacións de aprendizaxe configuran un novo marco que favorece unha aprendizaxe significativa, contextualizada e transversal, orientada cara ao desenvolvemento integral do alumnado. E, sendo consecuentes coas directrices das administracións educativas, o proceder dos equipos docentes debe ir encamiñado á planificación desta metodoloxía nos centros educativos (Pérez Aguilar, 2023), incorporando as situacións de aprendizaxe ás programacións docentes, didácticas ou de aula, aspecto que define este Traballo de Fin de Grao, que ademais se cubre coa experiencia realizada nun centro educativo público na etapa de Educación Infantil.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

5.2. O desenvolvemento de hábitos saudables

Na actualidade, o sobrepeso e a obesidade representan un dos maiores desafíos para a sanidade pública a nivel mundial, sendo incluso cualificada pola Organización Mundial da Saúde (OMS) como a “epidemia do século XXI” (Blázquez Sánchez et al., 2019).

Esta problemática está alcanzando proporcións alarmantes na poboación infantil, que se evidencian no feito de que, nos últimos trinta anos, o número de crianzas menores de 5 anos con sobrepeso ou obesidade aumentou de aproximadamente 32 millóns a 38,2 millóns en 2019 (UNICEF, World Health Organization & World Bank, 2020, como se citou en Gato Moreno, 2023). No contexto español, estudos como o ALADINO e o PASOS evidencian que a prevalencia de exceso de peso afecta aproximadamente a un de cada tres nenos, nenas e adolescentes (AESAN, 2024; Gasol Foundation Europa, 2023). Máis concretamente, sitúase entre o 33,2% e o 36,1%, con taxas de 20,2% de sobrepeso e entre un 11,6% e 15,9% de obesidade. Así, aínda que estas cifras amosaron un leve descenso respecto a anos anteriores, continúan a ser preocupantemente elevadas.

O sobrepeso e a obesidade infantil responden a múltiples e complexas causas, nas que conflúen factores xenéticos, hormonais, estilos de vida e influencias ambientais, sendo estes últimos os que teñen unha maior influencia (Alfredo et al., 2009, como se citou en Blázquez Sánchez et al., 2019). Hoxe en día, a globalización e urbanización contribuíron á expansión de contornas obesoxénicas nas que moitas crianzas crecen expostas a un desequilibrio enerxético derivado da combinación de cambios na dispoñibilidade, accesibilidade e tipos de alimentos, xunto coa diminución da actividade física en favor de actividades sedentarias (OMS, 2016). Neste escenario, son especialmente vulnerables os grupos socioeconomicamente máis desfavorecidos.

No que respecta ás consecuencias da obesidade, segundo a OMS (2016), estas abranguen dimensións físicas e fisiolóxicas, socioeconómicas e psicolóxicas. Así, a obesidade en si mesma causa complicacións gastrointestinais, musculoesqueléticas e ortopédicas e apnea do sono, así como a aparición acelerada de enfermidades cardiovasculares e diabetes tipo 2. Ademais, a obesidade infantil constitúe un forte preditor da obesidade na idade adulta, deixando unha forte pegada na saúde do suxeito a longo prazo. Doutra banda, tamén pode derivar en problemas condutuais e emocionais, como a depresión, e favorecer a estigmatización, dificultar a socialización e reducir o rendemento académico. A maiores, os

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

problemas de saúde asociados conlevan un coste económico para a sociedade, tanto pola súa atención sanitaria como pola redución da produtividade laboral (Cawley e Meyerhoefer, 2012, como se citou en Gato Moreno, 2023).

Por todo isto, resulta imprescindible que os gobernos adopten un enfoque integral para a prevención e tratamento da obesidade. Neste sentido, a Comisión para Rematar coa Obesidade Infantil da OMS, no seu informa de 2016, propón unha serie de recomendacións que inclúen a promoción do consumo de alimentos saudables e da actividade física, prestando especial atención á primeira infancia e á idade escolar. De feito, o informe destaca o papel fundamental que as escolas e educadores desempeñan na promoción de comportamentos saudables, e avoga pola inclusión da alfabetización en saúde e nutrición no currículo escolar, así como pola integración da actividade física no mesmo e nas rutinas diarias. Esta importancia débese a que esta é unha etapa de rápido desenvolvemento físico e cognitivo na que as crianzas adquiren os hábitos que influirán na súa saúde e benestar ao longo da súa vida (OMS, 2016, 2019).

Finalmente, cómpre salientar que esta visión de escolas como espazos promotores da saúde alíñase coa Convención sobre os Dereitos do Neno de 1989, que recoñece o dereito das crianzas a gozar do máis alto nivel de saúde e educación (UNICEF Comité Español, 2015), e cos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible, que perseguen erradicar a malnutrición e reducir a mortalidade prematura por enfermidades non transmisibles (ENT) (Organización das Nacións Unidas, 2015).

5.2.1. A promoción de actividade física

A actividade física proporciona múltiples beneficios para a saúde, sendo un factor protector amplamente recoñecido na prevención e tratamento das principais ENT, como as cardiovasculares, os accidentes cerebrovasculares, a diabetes e certos tipos de cancro. Ademais, axuda a previr factores de risco asociados, como a hipertensión, o sobrepeso e a obesidade, e está relacionada cunha mellora da saúde mental, o retraso na aparición da demencia e unha maior calidade de vida e benestar (OMS, 2018).

Non obstante, as investigacións sinalan que case un terzo das persoas adultas e o 81% dos adolescentes non alcanzan os niveis recomendados de actividade física (Guthold et al., 2020; Strain et al., 2024), aumentando a inactividade a medida que os países acadan maiores niveis de desenvolvemento económico (OMS, 2018). Para facer fronte a esta tendencia, resulta fundamental promover a práctica regular de actividade física desde a infancia, pois as

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe experiencias na mesma poden determinar os comportamentos relacionados coa actividade física ao longo da vida (OMS, 2016).

Neste sentido, a OMS (2019, 2020) establece unha serie de directrices sobre os niveis de actividade física recomendados, adaptadas ás distintas etapas etarias:

- Os lactantes menores dun ano deben estar activos varias veces ao día, especialmente a través de xogos no chan, non debendo permanecer suxeitos por máis dunha hora seguida. Para aqueles que non se mobilizan, recoméndase un mínimo de 30 minutos en posición prona.
- As crianzas de 1 a 2 anos deben realizar polo menos 180 minutos diarios de actividade física, que inclúan actividades de intensidade moderada a vigorosa. Ademais, non deben permanecer suxeitas máis dunha hora seguida nin sentarse durante longos períodos.
- As crianzas de 3 a 4 anos deben realizar polo menos 180 minutos de actividade física diaria, dos cales, ao menos 60 minutos deben ser de intensidade moderada a vigorosa. Ademais, non deben estar restrinxidas por máis dunha hora nin permanecer sentadas durante longos períodos.
- Entre os 5 e os 17 anos deben realizar ao menos 60 minutos diarios de actividade física moderada a vigorosa principalmente aeróbica. Tamén deben incluír actividades que fortalezan os músculos e ósos polo menos 3 días á semana, limitando o tempo de comportamento sedentario.

Estas recomendacións de actividade física inclúen xogos, deportes, transporte, recreación, educación física e o exercicio planificado en diferentes contextos.

Ademais, no marco dos esforzos para promover persoas e sociedades activas, a OMS, a través do *Plan de acción mundial sobre actividade física 2018-2030* (2018), destaca a importancia das iniciativas políticas no ámbito escolar. Neste sentido, avoga por fortalecer a provisión dunha educación física de alta calidade e garantir experiencias positivas e variadas relacionadas coa recreación activa, o xogo e o deporte en todas as etapas do sistema educativo. Así, o obxectivo é establecer e reforzar a alfabetización física e a saúde ao longo de toda a vida, así como promover o disfrute e a participación na actividade física.

5.2.2. A promoción dunha alimentación saudable

Os alimentos procesados, con alta densidade enerxética e escaso valor nutricional, xunto coas bebidas azucradas, foron substituíndo aos alimentos frescos minimamente

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe procesados e á auga, contribuíndo ao aumento da inxestión calórica en moitas poboacións (OMS, 2016). Neste contexto, a dieta das crianzas e adolescentes españoles caracterízase por un consumo insuficiente de hidratos de carbono e un exceso de proteínas e graxas, especialmente saturadas. Como consecuencia, a inxestión de fibra, colesterol, determinadas vitaminas (como a D e os folatos) e minerais (como calcio, iodo, cinc e sodio) considérase, en xeral, inadecuada (AECOSAN, 2017). Isto supón un grave problema, pois os hábitos alimentarios comezan a formarse arredor dos tres ou catro anos e adoitan consolidarse a partir dos once, perpetuándose ao longo da vida (AESAN, 2005).

Ante esta problemática, a Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición (OMS, 2014) destaca a importancia de promover a información e educación sobre saúde e nutrición. Así, no seu marco de accións, establece recomendacións que inclúen a implementación de intervencións educativas e de información nutricional baseadas nas directrices dietéticas nacionais, así como a mellora dos plans de estudo escolares para reforzar estes contidos desde idades temperás.

En relación á alimentación saudable, a OMS, a través da *Estratexia Mundial sobre Réxime Alimentario, Actividade Física e Saúde (2004)*, establece unha serie de recomendacións co obxectivo de acadar un equilibrio enerxético e peso saudable. Entre estas medidas, destaca limitar o consumo de graxas, substituíndo as graxas saturadas por insaturadas e eliminando na medida do posible os ácidos graxos trans; o aumento da inxestión de froitas, hortalizas, legumes, cereais integrais e froitos secos; así como a redución do consumo de azucres libres e de sal.

No que respecta ás directrices nacionais, cabe destacar as recomendacións establecidas dentro da Estratexia NAOS. Entre elas, o primeiro a salientar é que as intervencións deben fundamentarse nun enfoque positivo, baseado na idea de que non hai alimentos bos ou malos, senón dietas ben ou mal equilibradas, deixando así de lado as campañas de carácter represivo (AESAN, 2005). Deste xeito, a dieta saudable debe ser adecuada cualitativa e cuantitativamente, variada nos distintos tipos de alimentos e equilibrada na proporción dos nutrientes que precisa o organismo. Para logralo, é necesario adquirir coñecementos relativos á distribución da alimentación ao longo do día, a frecuencia e a cantidade de cada grupo de alimentos que debe estar presente na dieta de forma habitual (AESAN, 2007). Neste contexto, entre as estratexias recomendadas para a educación nutricional das crianzas destacan a pirámide dos alimentos, que ilustra a frecuencia coa que

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe se deben consumir os diferentes grupos de alimentos, e o prato para comer saudable – coñecido como Prato de Harvard –, que propón unha distribución equilibrada dos alimentos nunha comida: 50% de vexetais e froitas, 25% de grans integrais e intactos (trigo, pastas, grans e pans integrais) e un 25% de proteínas de calidade, como o peixe, carnes brancas, legumes e froitos secos, acompañado de auga como bebida principal e aceite de oliva como principal fonte de graxas (Lasheras García et al., 2022).

5.2.3. Os hábitos saudables no marco legislativo

A importancia da educación para a saúde e a promoción dos hábitos saudables non é unha temática allea ás aulas, senón que a lexislación educativa vixente avoga polas mesmas.

Deste xeito, no preámbulo da LOMLOE (2020) faise referencia ás recomendacións da OMS e da *Estratexia Mundial sobre Réxime Alimentario, Actividade Física e Saúde*, resaltando que “o benestar nutricional dos nenos e nenas nas escolas debe ter unha importancia capital e sentar os cimentos para o benestar dos menores” (p. 122872). Así, a promoción da saúde desde o ámbito educativo preséntase como un elemento clave para o desenvolvemento dun estilo de vida máis saudable entre a poboación máis nova. De feito, no artigo 2 da lei mantense como parte dun dos fins do sistema educativo “o desenvolvemento de hábitos saudables, o exercicio físico e o deporte” (LOE, 2006, p. 16).

No que respecta á Educación Infantil, o artigo 14, referido á ordenación e aos principios pedagóxicos, establece que en ambos ciclos desta etapa se incluírá a promoción e educación para a saúde.

Non obstante, o máis destacado da lei neste eido é a inclusión da disposición adicional cuadraxésima sexta “Promoción da actividade física e a alimentación saudable”. Nela establécese que as administracións educativas deberán fomentar medidas orientadas a unha vida saudable e autónoma, promovendo hábitos saudables de alimentación e mobilidade activa, reducindo o sedentarismo e impulsando a práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar. A maiores, segundo o artigo 127, o Consello Escolar deberá propoñer medidas e iniciativas que contribúan aos estilos de vida saudables.

No marco da lexislación galega, o Decreto 150/2022 outorga a mesma relevancia á promoción e á educación para a saúde que fomente uns hábitos saudables, considerándoa como un principio pedagóxico e un elemento transversal na formación do alumnado de Educación Infantil.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Este documento tamén dedica o artigo 31 á promoción de estilos de vida saudables. Así, establécese que os centros educativos deberán incorporar no seu proxecto educativo e funcional, así como na programación xeral anual, un plan de actividades físicas e hábitos saudables que favoreza a práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e a promoción dun estilo de vida activo, saudable e autónomo.

Esta referencia aos hábitos saudables mantense tamén na definición das competencias clave, cuxa adquisición debe preparar ao alumnado para, entre outros aspectos, planificar este tipo de hábitos na súa vida. Neste contexto, destacan especialmente dúas competencias: a competencia STEAM, relacionada coa iniciación na adquisición de hábitos saudables, e a competencia cidadá, que fai referencia á adquisición destes hábitos a partir da integración nas prácticas cotiás de rutinas.

Non obstante, as alusións aos hábitos saudables non se limitan a referencias xerais, senón que a Área de Crecemento en Harmonía fai mencións máis concretas, establecendo que a vida escolar nesta etapa se organiza en torno a rutinas vinculadas á adquisición progresiva de hábitos saudables de alimentación, hixiene e descanso. De feito, o terceiro obxectivo desta área é “adoptar modelos, normas e hábitos, desenvolvendo a confianza nas súas posibilidades e sentimentos de logro para promover un estilo de vida saudable e ecosocialmente responsable” (Decreto 150/2022, p.48035). Ademais, esta área dedica o terceiro dos seus bloques de contidos aos hábitos de vida saudables para o autocoidado e o coidado da contorna. Este bloque inclúe criterios de avaliación e contidos relacionados coas necesidades básicas do corpo e cos hábitos de saúde, como a alimentación e a actividade física, así como o desenvolvemento desta última.

Neste contexto, en base aos antecedentes expostos e sendo consecuentes coa nova lexislación educativa e as necesidades da poboación infantil, resulta necesario “planificar situacións de aprendizaxe que fomenten o consumo responsable e sostible, así como a promoción da saúde (Decreto 150/2022, p. 48044). En consecuencia, deben implementarse nos centros educativos estratexias orientadas á promoción da actividade física e dunha alimentación saudable, principios que sustentan o deseño da proposta que se presenta neste traballo.

6. Deseño dunha proposta de innovación educativa

6.1. Contextualización

A situación de aprendizaxe que se presenta a continuación, aínda que pode ser adaptada a diversos contextos escolares, foi deseñada para poñerse en práctica nunha aula do 6º curso de Educación Infantil dun centro educativo público das aforas da cidade de Vigo (ver Anexo 1). Esta aula está constituída por 9 discentes, dos cales 6 son nenos e 3 son nenas. Trátase dun grupo que se caracteriza por mostrar bos comportamentos e actitudes, así como un nivel de desenvolvemento e autonomía, en xeral, dentro dos parámetros normativos. Neste contexto, na aula preséntanse dous casos de NEAE: un neno con altas capacidades e outro que está en proceso de diagnóstico polo neurólogo, pero que xa conta cunha avaliación psicopedagóxica de orientación debido a un retraso madurativo.

6.2. Xustificación inicial

Na actualidade, o sobrepeso e a obesidade representan un grave problema de saúde pública, polo que resulta fundamental ter uns hábitos de actividade física e alimentación saudables. Non obstante, segundo datos do Estudio ALADINO (AESAN, 2024), aínda que aumentou a porcentaxe de nenos/as que cumpren as recomendacións de actividade física en España, alcanzando un 77,5%, tamén o fai o tempo de exposición ás pantallas. Así, ao analizar en conxunto os hábitos sedentarios, obsérvase que a proporción de escolares sedentarios aumentou ata un 26,9%, incrementando respecto a datos previos. De xeito similar, en relación á alimentación saudable, os datos mostran que hai un consumo moi baixo de froitas e verduras e que aumentou a porcentaxe de consumo de alimentos cuxa ingestión debería ser ocasional, como os refrescos e os *snacks* doces ou salgados. A estes datos, o Estudio PASOS engade que un 37% da poboación infantoxuvenil cumpre as directrices da dieta mediterránea, pero que un 12% presenta un nivel baixo de adherencia (Gasol Foundation Europa, 2023).

Así, esta situación de aprendizaxe enmárcase na promoción de hábitos saudables e, de forma máis específica, dentro do Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables desenvolvido polo centro. A proposta parte da idea de que, na primeira infancia, os nenos e nenas comezan a formar os seus hábitos, polo que o seu obxectivo é concienciar sobre a importancia dos hábitos saudables e fomentar unha alimentación saudable e a práctica regular de actividade física. Para iso, na súa elaboración partiuse de programas como a Estratexia NAOS e a Guía de Escolas Promotoras de Saúde.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Deste xeito, dentro das actuacións para a promoción dunha alimentación saudable que establece esta guía (Ministerio de Sanidad e Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2023), a escola na que se vai a levar a cabo a proposta xa está desenvolvendo algunhas delas, como a horta escolar saudable e sostible e as recomendacións de merendas do centro, a través dun calendario con suxestións para promover a variedade nas mesmas (ver Anexo 2). A maiores, con esta situación de aprendizaxe, estas actuacións veranse ampliadas mediante a realización de talleres de cociña saudable e a promoción do consumo de froita, hortalizas e leite no centro educativo.

No que respecta ás actuacións para a promoción de actividade física e a diminución do sedentarismo, o centro está desenvolvendo un proxecto para a posta en marcha de patios activos (ver Anexo 2) e na etapa de Infantil os discentes soen contar con aproximadamente unha hora de patio. Porén, as sesións de psicomotricidade non son suficientes para garantir que o alumnado realice o exercicio físico suficiente, pois na realidade do centro vense limitadas a aproximadamente 30 minutos semanais. Así, para contribuír á realización de actividade física, esta situación de aprendizaxe buscará complementar esta sesión semanal e o tempo no patio coa incorporación na xornada escolar de descansos activos, procurando que o alumnado da aula realice polo menos 70 minutos semanais de actividade física.

Ademais, respecto á aula, esta situación de aprendizaxe tamén busca reducir as diferenzas existentes entre o alumnado no relativo á alimentación e a práctica de actividade física. Isto débese a que, se ben a metade dos discentes mostran indicios de que as súas familias están concienciadas sobre os estilos de vida saudables – seguindo as recomendacións de merendas, traendo merendas variadas e equilibradas, participando en actividades extraescolares como natación, patinaxe ou baile e acudindo a miúdo ao parque -, obsérvanse tamén casos contrarios. En concreto, dous nenos traen habitualmente merendas ricas en produtos ultraprocesados, como bolaría e galletas, cunha presenza moi puntual de froita. A maiores, son nenos que non fan actividade física estruturada fóra da xornada escolar nin acoden a espazos de xogo como o parque.

6.3. Obxectivos

Esta situación de aprendizaxe contribúe á consecución dos obxectivos curriculares establecidos no Decreto 150/2022 tanto para a etapa de Educación Infantil como para cada unha das súas áreas, como se recolle na Táboa 1.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Táboa 1

Obxectivos curriculares

Obxectivos de etapa
a) Coñecer o seu propio corpo e o das outras persoas, así como as súas posibilidades de acción, e aprender a respectar as diferenzas
c) Adquirir progresivamente autonomía nas súas actividades habituais.
e) Relacionarse coas demais persoas en igualdade e adquirir progresivamente pautas elementais de convivencia e relación social, así como exercitarse no uso da empatía e a resolución pacífica de conflitos, evitando calquera tipo de violencia.
f) Desenvolver habilidades comunicativas en diferentes linguaxes e formas de expresión.
g) Iniciarse nas habilidades lóxico-matemáticas, na lectura e a escritura, e no movemento, o xesto e o ritmo.
Obxectivos de área
Área de Comunicación e Representación da Realidade
OBX1. Manifestar interese por interactuar en situacións cotiás a través da exploración e do uso do seu repertorio comunicativo para expresar as súas necesidades e intencións e para responder ás esixencias da contorna.
OBX2. Interpretar e comprender mensaxes e representacións apoiándose en coñecementos e recursos da súa propia experiencia para responder ás demandas da contorna e construír novas aprendizaxes.
OBX3. Producir mensaxes de maneira eficaz, persoal e creativa utilizando diferentes linguaxes, descubrindo os códigos de cada unha delas e explorando as súas posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.
OBX4. Participar por iniciativa propia en actividades relacionadas con textos escritos, mostrando interese e curiosidade por comprender a súa funcionalidade e algunhas das súas características.
Área de Crecemento en Harmonía
OBX1. Progresar no coñecemento e no control do seu corpo e na adquisición de distintas estratexias, adecuando as súas accións á realidade da contorna dunha maneira segura para construír unha autoimaxe axustada e positiva.
OBX3. Adoptar modelos, normas e hábitos, desenvolvendo a confianza nas súas posibilidades e sentimentos de logro para promover un estilo de vida saudable e ecosocialmente responsable.
OBX4. Establecer interaccións sociais en condicións de igualdade, valorando a importancia da amizade, do respecto, da diversidade e da empatía para construír a súa propia identidade baseada en valores democráticos e de respecto aos dereitos humanos.
Área de Descubrimento e Exploración da Contorna
OBX1. Identificar as características de materiais, obxectos e coleccións e establecer relacións entre eles, mediante a exploración, a manipulación sensorial, o manexo de ferramentas sinxelas e o desenvolvendo das destrezas lóxico matemáticas para descubrir e crear unha idea cada vez máis complexa do mundo.
A maiores, a situación de aprendizaxe incorpora unha serie de obxectivos específicos:
- O1. Identificar os principais tipos de alimentos: graxas e aceites, lácteos, verduras, hortalizas e legumes, froita e froitos secos, carne e ovos, peixe e marisco, cereais e os seus derivados.
- O2. Discriminar a frecuencia coa que se deben consumir os diferentes tipos de alimentos.
- O3. Recoñecer a importancia de levar un estilo de vida saudable: alimentación e actividade física.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

- O4. Participar activamente na realización de receitas de forma guiada, seguindo instrucións sinxelas e desenvolvendo progresivamente a autonomía.
- O5. Comunicarse de maneira efectiva a través de diferentes tipos de linguaxes.
- O6. Controlar as posibilidades de movemento e expresión do corpo.
- O7. Establecer relacións sociais baseadas no respecto, a colaboración, a igualdade e a empatía.

6.4. Competencias clave

O ensino actual orienta os seus obxectivos cara a adquisición e desenvolvemento das competencias clave, propósito ao que contribúe esta proposta didáctica.

Así, en primeiro lugar, esta situación de aprendizaxe favorece o desenvolvemento da competencia matemática e competencia en ciencia, tecnoloxía e enxeñería (STEM), pois a través das distintas actividades, o alumnado ten que observar, clasificar, cuantificar e facerse preguntas, ao tempo que se inicia na adquisición de hábitos saudables. Asemade, esta adquisición de hábitos tamén está estreitamente vinculada coa consecución da competencia cidadá, ao promover actitudes responsables e conscientes cara o benestar propio e da comunidade.

Neste proceso resulta fundamental o papel da linguaxe, sendo a oralidade e os intercambios comunicativos, así como a lectura de textos, o vehículo que guía o proceso de aprendizaxe, polo que tamén se está traballando a competencia en comunicación lingüística (CCL).

Ademais, no desenvolvemento desta proposta o alumnado é o protagonista activo do proceso de aprendizaxe, promovéndose a reflexión persoal, a toma de decisións e a autorregulación. Isto, unido ás experiencias e dinámicas de traballo grupal, e polo tanto a habilidades sociais como o respecto e a empatía, fan que esta proposta tamén contribúa ao desenvolvemento da competencia persoal, social e de aprender a aprender (CPSAA).

6.5. Contidos e criterios de avaliación

Neste apartado preséntanse, na Táboa 2, os contidos e criterios de avaliación do Decreto 150/2022 que se abordan ao longo da situación de aprendizaxe.

Táboa 2

Contidos e criterios de avaliación da situación de aprendizaxe

Contidos	Criterios de avaliación
----------	-------------------------

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Área de Comunicación e Representación da Contorna	
Bloque 1. Intención e elementos da interacción comunicativa	
C1.1.1. Repertorio comunicativo e elementos da comunicación non verbal.	CA1.1. Participar de maneira activa e axustada, espontánea e respectuosa coas diferenzas individuais en situacións comunicativas de diverso tipo.
C1.1.2. Convencións sociais do intercambio lingüístico en situacións comunicativas que potencien o respecto e a igualdade: atención, escoita activa, quendas de diálogo e alternancia.	CA1.4. Axustar o seu repertorio comunicativo ás propostas, aos interlocutores e ao contexto, indagando nas posibilidades expresivas das diferentes linguaxes
Bloque 3. Comunicación verbal oral. Comprensión-expresión-diálogo	
C1.3.1. Utilización da linguaxe oral en situacións cotiás e as súas funcións: conversacións, xogos de interacción social e expresión de vivencias.	CA3.2. Interpretar de forma eficaz as mensaxes e as intencións comunicativas dos demais
C1.3.2. Escoita e comprensión de lecturas en voz alta nas dúas linguas cooficiais, como fonte de pracer e aprendizaxe compartida.	CA3.3. Facer un uso funcional da linguaxe oral aumentando o seu repertorio lingüístico e construíndo progresivamente un discurso máis eficaz, organizado e coherente en contextos formais e informais.
C1.3.3. Interpretación da intención comunicativa das mensaxes.	
Bloque 4. Aproximación á linguaxe escrita	
C1.4.1. Creación de textos escritos en diferentes soportes. Outros códigos de representación gráfica: imaxes, símbolos, números...	CA4.4. Producir diferentes textos individualmente ou en grupo, con escritura convencional ou non, con propósitos e intencións diferentes: recoller e transmitir información, gozo...
Bloque 8. Linguaxe e expresión corporal	
C1.8.1. Exploración das posibilidades expresivas e comunicativas do propio corpo (cara, postura, ton, xestos...) en actividades individuais e grupais libres de prexuízos e estereotipos sexistas.	CA8.1. Explorar as posibilidades expresivas do corpo a través da dramatización e da danza.
C1.8.2. Aproximación aos xogos de expresión corporal e dramática.	CA8.4. Interpretar corporalmente mensaxes expresadas noutras linguaxes (musical, plástica, gráfica, escrita e oral) e indagar nas posibilidades expresivas que ofrecen as transferencias entre elas.
C1.8.3. Vivencia do xesto e do movemento como recursos corporais para a expresión, a comunicación e o intercambio afectivo.	
Área de Crecemento en Harmonía	
Bloque 1. O corpo e o control progresivo deste	
C2.1.1. Exploración e control do corpo, recoñecendo progresivamente as súas características e posibilidades para chegar á toma de conciencia do esquema corporal e das súas posibilidades expresivas.	CA1.5. Coordinar e controlar o seu corpo, as súas posibilidades motrices e adaptalo ás características dos obxectos, á acción e á vida cotiá, mostrando un variado repertorio motriz.
C2.1.2. Adquisición das nocións básicas de orientación e coordinación de movementos –control progresivo da coordinación, ton, equilibrio e desprazamentos– co fin de adquirir autonomía na realización das tarefas.	CA1.6. Participar en contextos de xogo dirixido e espontáneo axustándose ás súas posibilidades persoais e mostrando destrezas motoras e habilidades manipulativas cada vez máis axustadas.
C2.1.3. Participación no xogo como actividade pracenteira e fonte de aprendizaxe. Interiorización paulatina das normas de xogo. Dominio activo do ton	CA1.8. Manexar diferentes obxectos, útiles e ferramentas en situacións de xogo e na realización de tarefas cotiás, mostrando un control progresivo e de coordinación de movementos de carácter fino.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

e a postura en función das características dos obxectos, accións e situacións.

C2.1.4. Avance e control progresivo da motricidade fina.

Bloque 2. Equilibrio emocional e desenvolvemento da afectividade

C2.2.1. Identificación, verbalización e expresión de sentimentos, emocións, vivencias, preferencias e intereses propios e das demais persoas.

C2.2.2. Estratexias de axuda e colaboración en contextos de xogo e rutinas.

C2.2.3. O xogo como ferramenta de exploración persoal.

CA2.1. Identificar e manifestar os propios sentimentos, vivencias, emocións e comprender as dos demais.

CA2.7. Expresar inquietudes, gustos e preferencias mostrando satisfacción e seguridade sobre os logros conseguidos.

CA2.8. Participar con iniciativa en xogos e actividades colectivas relacionándose con outras persoas con actitudes de afecto e empatía, aceptando as diferenzas individuais e evitando todo tipo de discriminación.

Bloque 3. Hábitos de vida saudable para o autocoidado e o coidado da contorna

C2.3.1. Recoñecemento das necesidades básicas do corpo. Hixiene, vestido, alimentación, descanso, actividade.

C2.3.2. Hábitos e prácticas sostibles e ecosocialmente responsables relacionadas coa alimentación, coa hixiene, coa actividade física, co descanso, co autocoidado e co coidado da contorna.

C2.3.3. Actividade física estruturada con diferentes graos de intensidade.

CA3.1. Manexar diferentes obxectos, útiles e ferramentas en situacións de xogo e na realización de tarefas cotiás, mostrando un control progresivo e de coordinación de movementos de carácter fino

CA3.2. Recoñecer hábitos de saúde, alimentación saudable, hixiene corporal e benestar utilizando adecuadamente espazos e materiais

CA3.4. Realizar actividades relacionadas co autocoidado e co coidado da contorna con actitude de respecto e mostrando autoconfianza e iniciativa.

Bloque 4. Interacción socioemocional na contorna. A vida coas demais persoas

C2.4.1. Xestión do seu comportamento en función das necesidades das outras persoas e das normas de funcionamento do grupo, dereitos, responsabilidades e comportamentos sociais, camiñando progresivamente cara á autorregulación das súas accións.

C2.4.2. Xogo simbólico. Observación, imitación e representación de persoas, personaxes e situacións. Estereotipos e prexuízos.

CA4.3. Participar con iniciativa en xogos e actividades colectivas relacionándose con outras persoas con actitudes de afecto e empatía e evitando todo tipo de discriminación.

CA4.4. Relacionarse de maneira asertiva, con tolerancia e eficacia coas persoas coas que interacciona nas súas rutinas diarias e nas súas actividades cotiás.

CA4.5. Reproducir condutas, accións ou situacións a través do xogo simbólico en interacción cos seus iguais, identificando e rexeitando todo tipo de estereotipos

Área de Descubrimento e Exploración da Contorna

Bloque 1. Diálogo corporal coa contorna. Exploración creativa de obxectos, materiais e espazos

C3.1.1. Identificación das calidades ou atributos dos obxectos. Relacións de orde, correspondencia, clasificación e comparación.

C3.1.2. Emprego de cuantificadores básicos contextualizados.

CA1.1. Establecer distintas relacións entre os obxectos a partir das súas calidades ou atributos mostrando curiosidade e interese.

CA1.2. Empregar os cuantificadores básicos máis significativos no contexto do xogo e na interacción coas demais persoas.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

C3.1.3. Uso funcional dos números na vida cotiá. Cantidad, número e grafía. Situacións en que se fai necesario medir.	CA1.3. Identificar e asociar as cantidades cos seus números e grafías nas actividades cotiás empregando o cálculo como fonte de información. CA1.7. Identificar as situacións cotiás en que é preciso medir e cuantificar utilizando o corpo ou outros materiais e ferramentas para efectuar as medidas.
---	---

6.6. Metodoloxía

O enfoque metodolóxico desta proposta didáctica é o dunha situación de aprendizaxe centrada na educación para a saúde e a promoción de hábitos saudables. Porén, a través deste enfoque non só se traballan estes contidos, senón que se concreta o carácter transversal da aprendizaxe competencial ao integrar coñecementos, destrezas e actitudes propias das tres áreas curriculares, favorecendo así o desenvolvemento integral do alumnado, conforme ao establecido no Real Decreto 95/2022. Este desenvolvemento vese reforzado tamén polo tratamento de contidos que o Decreto 150/2022 recolle nos seus artigos 15 e 16 como principios pedagóxicos e elementos transversais, como son a promoción e a educación para a saúde que fomente uns hábitos saudables, os movementos e hábitos de control corporal, a adquisición de autonomía, as manifestacións de comunicación e linguaxe ou as pautas elementais de convivencia e relación social.

Esta é polo tanto unha metodoloxía de carácter fundamentalmente activa, que parte dos intereses e coñecementos do propio alumnado, para proporcionar aos nenos e nenas experiencias de aprendizaxe significativas centradas na experimentación, a vivencia e o xogo. Nelas, o movemento e a actividade física desempeñan un papel relevante, sendo tanto un medio como un fin na formación do alumnado. Con este obxectivo, as actividades da proposta seguen unha secuenciación lineal e progresiva, partindo de conceptos máis simple e próximos á realidade do alumnado, para avanzar cara contidos máis complexos. Deste modo, as conclusións e reflexións xeradas en cada tarefa serven como nexos para introducir e contextualizar as seguintes. Ademais, como os produtos de cada tarefa se recollen na construción dun restaurante no recuncho do xogo simbólico, o alumnado ten a oportunidade de interactuar con eles de maneira continuada durante a actividade diaria da aula. Asemade, isto permite integrar a aprendizaxe no xogo dos discentes, favorecendo a funcionalidade dos contidos e reforzando a súa aplicación en contextos significativos para os nenos e nenas.

No que respecta ao rol da persoa docente, esta asumirá a función de guía no proceso de aprendizaxe. Así, a súa labor consistirá en proporcionar as explicacións necesarias, pero

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe sobre todo favorecerá o razoamento e reflexión do alumnado acerca dos seus propios hábitos, de cara á súa concienciación sobre a importancia de adoptar un estilo de vida saudable.

Doutra banda, nesta proposta combinaranse diversas formas de agrupamento para que o alumnado experimente un proceso de aprendizaxe máis completo, combinando así a realización de actividades individuais coa interacción do traballo grupal.

Finalmente, como establece o Decreto 150/2022, a atención aos diferentes ritmos de aprendizaxe do alumnado, así como a organización e xestión flexible dos tempos, marcarán o traballo na aula, respectando as particularidades de cada neno/a e potenciando a súa curiosidade, creatividade e sensibilidade, así como potenciando a súa autonomía na realización das actividades.

6.7. Atención á diversidade

A intervención educativa desta proposta contempla a diversidade do alumnado dunha aula de Educación Infantil, na que é preciso respectar os diferentes ritmos e procesos de maduración do alumnado. Así, de acordo co establecido no Decreto 150/2022, adaptarase a práctica educativa ás características persoais, ás necesidades, aos intereses e ao estilo cognitivo dos nenos e nenas co obxectivo de garantir unha inclusión real e a aprendizaxe de todo o alumnado. Neste proceso, teranse especialmente en contas as necesidades do alumnado con NEAE da aula.

Ademais, seguindo a lexislación vixente, o desenvolvemento da situación de aprendizaxe rexerase polos principios do deseño universal para a aprendizaxe (DUA). Deste xeito, proporcionaranse diversas formas de representación da información e os contidos para a súa comprensión, diferentes formas de expresión da aprendizaxe e tamén múltiples formas de implicación, para que todos os discentes poidan sentirse comprometidos e motivados no proceso de aprendizaxe (CAST, 2011, como se citou en Pastor et al., 2013).

6.8. Recursos materiais e infraestruturas

Esta situación de aprendizaxe requiriu o emprego de diversos recursos materiais de distinta natureza, entre os que se inclúen materiais funxibles, materiais manipulativos, alimentos e materiais de cociña e, sobre todo, recursos de elaboración propia, deseñados especificamente para o desenvolvemento desta proposta. Estes recursos foron seleccionados de cara a favorecer a participación activa, a experimentación e a construción do coñecemento

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe por parte do alumnado. Deste xeito, os diferentes recursos a empregar serán detallados no deseño específico de cada actividade.

A maiores, aínda que se poden adaptar, tamén se requiren unha serie de espazos nos que levar a cabo as diferentes actividades. Estes espazos inclúen a propia aula (ver Anexo 1), especialmente a zona da asemblea e a de traballo, así como outros espazos do centro como son o patio (ver Anexo 2), o ximnasio e o comedor.

6.9. Cronograma de traballo

A posta en práctica da situación de aprendizaxe levarase a cabo ao longo de varias semanas dos meses de marzo e abril, como se recolle na Táboa 3, estendéndose no tempo para que o alumnado poida somerxerse na proposta e para adaptarse á dispoñibilidade de sesións, que depende tanto da titora da aula como de circunstancias específicas do propio centro.

Táboa 3

Distribución temporal da posta en práctica da situación de aprendizaxe

Marzo				
Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
	Actividade 2	Sesión 1 psicomotricidade		
24	25	26	27	28
Actividade 3	Parte 1 actividade	Parte 2 actividade	Parte 3 actividade	
31 Descanso activo	4	4	4	
Abril				
	1	2	3	4
	Descanso activo	Descanso activo	Descanso activo	Descanso activo
		Actividade complementaria		Actividade 5
7	8	9	10	11
Descanso activo	Descanso activo	Descanso activo	Descanso activo	Descanso activo
		Sesión 2 psicomotricidade	Actividade 6	Actividade 7
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
	Parte 1 actividade	Parte 2 actividade	Parte 3 actividade	
	8	8	8	

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

6.10. Deseño de actividades

O deseño das actividades da situación de aprendizaxe preséntase na Táboa 4, onde se especifica a súa vinculación co currículo, así como os diferentes elementos necesarios para o seu desenvolvemento.

Táboa 4

Actividades da situación de aprendizaxe

Actividade 1. Maruxa e o pan

Obxectivos: O1., O5., O7.

Contidos: C1.1.2., C1.3.1., C1.3.2., C1.3.3., C1.4.1., C2.2.1., C2.3.1., C2.3.2., C2.4.1.

Agrupamento alumnado: gran grupo e individual.

Recursos materiais: Libro *Maruxa* de Eva Majuto e Mafalda Milhães, diferentes tipos de pan (picos, pan tostado integral, pan de barra, pan de masa nai e pan de millo), pratos, coitelos, follas de rexistro (ver Anexo 3) e os alimentos que proporcione o alumnado.

Recursos espaciais: espazo da asemblea e zona de traballo.

Descrición: a actividade comezará coa lectura do conto *Maruxa* e continuará cunha reflexión guiada na que se comentará a historia e se abordarán os roles de xénero. A conversa orientarase cara ao alimento protagonista da historia (o pan) e os seus ingredientes. A continuación, aproveitando a hora da merenda, realizarase unha cata de diferentes tipos de pan (picos, tostado integral, de barra, de masa nai e de millo) que poden acompañar con alimentos proporcionados polas familias. Despois, o alumnado cubrirá un rexistro (ver Anexo 3) no que reflectirá as súas preferencias sobre os tipos de pan degustados. Nel ordenará as fotografías do pan de maior a menor agrado, escribirá os seus nomes e realizará un debuxo que represente a actividade desenvolvida.

Criterios de avaliación (CA): CA1.1., CA3.2., CA3.3., CA4.4., CA2.1., CA2.7., CA3.2., CA3.4., CA4.4.

Actividade 2. Construámos o noso restaurante!

Obxectivos: O1., O5., O7.

Contidos: C1.1.2., C1.3.1., C1.4.1., C2.3.1., C2.3.2., C2.4.1., C3.1.1.

Agrupamento: gran grupo e individual.

Recursos materiais: xoguetes de alimentos, caixas, cociña de xoguete, encerado, papel e material funxible.

Recursos espaciais: espazo da asemblea e recuncho do xogo simbólico.

Descrición: comentarase ao alumnado que se vai construír un restaurante na aula, preguntándolle entón que se necesita para facelo, orientando o diálogo cara á organización dos alimentos. A continuación, entregaránselles os diferentes alimentos de xoguete e deixarase un tempo para que busquen diferentes formas de clasificalos, escoitando as súas argumentacións. Despois, introducirase a clasificación dos 7 grupos de alimentos (graxas e aceites, lácteos, verduras, hortalizas e legumes, froita e froitos secos, carne e ovos, peixe e marisco, cereais e os seus derivados) (AESAN, 2013), momento no que terán que clasificar

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

os xoguetes en caixas en función da mesma. Para rematar a actividade, cada discente creará unha etiqueta co nome dun tipo de alimento e un debuxo que o represente, que posteriormente será plastificada e colocada na caixa correspondente.

CA: CA1.1., CA3.3., CA4.4., CA3.2., CA3.4., CA4.3., CA4.4., CA1.1.

Primeira sesión de psicomotricidade. Movémonos cos alimentos

Obxectivos: O1., O6., O7.

Contidos: C2.1.1., C2.1.2., C2.1.3., C2.2.2., C2.2.3., C2.3.1., C2.3.2., C2.3.3., C2.4.1., C3.1.1.

CA: CA1.5., CA1.6., CA2.8/CA4.3. , CA3.2., CA3.4., CA1.1.

Animación Actividade 1: corro cara os alimentos.

- Agrupamento: individual
- Recursos materiais e espaciais: ximnasio e alimentos de xoguete.
- Descrición: distribúense os alimentos de xoguete por todo o ximnasio. O alumnado vai correndo por todo o espazo e cando a persoa docente di o nome dun alimento teñen que buscalo, collelo e levantalo. Indicacións: tomate, leituga, salchicha, pan, froita e carne.

Fase principal Actividade 2: cada alimento ao seu aro.

- Agrupamento: pequeno grupo (4-5 persoas).
- Recursos materiais e espaciais: ximnasio, alimentos de xoguete, etiquetas dos grupos de alimentos elaboradas polo alumnado e 7 aros.
- Descrición: aproveitando a distribución dos alimentos de xoguete polo ximnasio, a persoa docente indicará que é o momento de organizalos. Para iso, formaranse dous equipos, e por quendas, un discente de cada equipo terá que saír desde unha esquina do ximnasio correndo, acercarse a un alimento e levalo ao aro colocado no outro lado do ximnasio que represente o grupo de alimentos correspondente.

Actividade 3: temos un intruso no grupo!

- Agrupamento: pequeno grupo (4-5 persoas).
- Recursos materiais e espaciais: ximnasio, alimentos de xoguete, etiquetas dos grupos de alimentos elaboradas polo alumnado e 7 aros.
- Descrición: a persoa docente cambia algúns dos alimentos clasificados na actividade anterior de aro, colocando alimentos erróneos en cada grupo. Por quendas, un discente de cada grupo ten que correr dende un lado do ximnasio ata os aros, ver os diferentes alimentos, coller un mal clasificado e levalo ao aro correspondente.

Volta á calma Actividade 4: respiramos ao unísono.

- Agrupamento alumnado: gran grupo e individual.
- Recursos materiais e espaciais. Ximnasio.
- Descrición: o alumnado e a persoa docente forman un círculo unido as súas mans. Entón, a persoa docente propón que comecen todos a respirar ao mesmo ritmo, inspirando e expirando todos á vez. Unha vez todos estean respirando simultaneamente, a docente propondrá que

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

acompañen a respiración cun movemento de brazos: cara arriba ao coller aire e cara abaixo ao soltalo.

- Reflexión
- Faránselle preguntas ao alumnado acerca da sesión:
- Gustouvos? Pasáchelo ben?
 - Que é o que máis vos gustou da sesión e vos gustaría volver a facer?
 - Que é o que menos vos gustou e non queredes repetir?
 - Que aprendiches hoxe? Que traballamos na sesión hoxe?
 - Que comportamentos positivos vos gustaría destacar?
-

Actividade 3. Preparamos o noso prato saudable

Obxectivos: O1., O2., O3., O5., O6.

Contidos: C1.3.1., C2.1.4., C2.3.1., C2.3.2., C3.1.1., C3.1.2.

Agrupamento alumnado: individual.

Recursos materiais e espaciais: pratos de papel, plastilina, cola branca, auga e pinceis.

Descrición: o alumnado terá que pensar pratos saudables para incluír no menú do restaurante. Para iso, introducirase ao alumnado o “Prato de Harvard” como unha forma de saber se a súa alimentación é adecuada (Lasheras García et al., 2022). A continuación, o alumnado terá que pensar e crear o seu prato, para o que se lles proporcionará plastilina de diferentes cores que deberán moldear para representar os alimentos. Despois, estes alimentos serán pintados cunha mestura de cola branca e auga para que se conserven mellor. Para rematar, cada neno explicará o prato que incluíría no restaurante, argumentando por que escolleu eses ingredientes.

CA: CA3.3., CA1.8./CA3.1., CA3.2., CA3.4., CA1.1., CA1.2.

Actividade 4. Mans á cociña 1: facemos tortitas!

Obxectivos: O1., O3., O4., O5., O6., O7.

Contidos: C1.1.2., C1.3.1., C1.3.2., C1.3.3., C1.4.1., C2.1.4., C2.2.1., C2.2.2., C2.3.1., C2.3.2., C2.4.1., C3.1.2., C3.1.3.

Agrupamento alumnado: gran grupo e individual.

Recursos materiais: material funxible, encerado, folla de rexistro (ver Anexo 4), ovos, fariña, fermento, azucre, leite, aceite, froita, fornello eléctrico, batedor, vaso medidor, cunca, tixola, espátula e cullerón.

Recursos espaciais: zona de asemblea e de traballo.

Descrición:

- Parte 1: explicarase ao alumnado que se van a facer tortitas na aula para, entre todos, escribir no encerado a lista de ingredientes e utensilios necesarios para preparalas (de ter un supermercado preto da escola acudiríase a mercalos co alumnado).
 - Parte 2: elaboraranse as tortitas seguindo a receita, medindo e mesturando os diferentes ingredientes por quendas para que participe todo o alumnado. Unha vez preparadas, degustaranse acompañadas de diferentes froitas na hora da merenda.
 - Parte 3: escribir a receita para poder incluíla no receptario do restaurante da aula. Neste rexistro (ver Anexo 4) escribiranse os ingredientes da mesma, realizarase un debuxo deles e marcarase a dificultade e a valoración da receita.
-

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

CA: CA1.1., CA3.2., CA4.4., CA1.8./CA3.1., CA2.1., CA2.7, CA2.8./CA4.3, CA3.2., CA3.4., CA1.2., CA1.3., CA1.7.

Actividade complementaria. Empregamos a nosa horta!

Obxectivos: O1., O3., O4., O6., O7.

Contidos: C1.3.2., C1.3.3., C2.1.4., C2.2.2., C2.3.1., C2.3.2., C2.4.1., C3.1.2., C3.1.3.

Agrupamento alumnado (xunto coa aula de 4º E.I.): parellas e gran grupo.

Recursos materiais: regadeiras, garrafas de auga, plantas de amorodo, col cale, leituga romana, bebida de coco, mazá, piña en lata, mel, coitelos, pratos, vasos e batedor.

Descrición:

- Parte 1: en colaboración coa asociación Xaruma, o alumnado acudirá á horta da escola para plantar plantas de amorodo en testos feitos con garrafas de auga recicladas, regar as plantas da horta e recoller follas de col cale e de leituga romana.
- Parte 2: no comedor, seguindo as instrucións das persoas da asociación, cortaranse en anacos a col, a leituga, a mazá e a piña. Despois, mesturarase no batedor os anacos con bebida de coco, zume de lata de piña e mel. Para rematar, o alumnado degustará os batidos.

CA: CA3.2., CA1.8./CA3.1., CA2.8./CA4.3, CA3.2., CA3.4., CA4.4., CA1.2., CA1.7.

Actividade 5. Son todos os alimentos iguais?

Obxectivos: O1., O2., O3., O5., O7.

Contidos: C1.1.2., C1.3.1, C1.4.1., C2.2.2., C2.3.1., C2.3.2., C2.4.1., C3.1.1., C3.1.2.

Agrupamento alumnado: pequeno grupo (4-5 persoas) e gran grupo.

Recursos materiais: encerado, rotulador, pegamento, pinturas, cartolina e imaxes de alimentos e da pirámide (ver Anexo 5).

Recursos espaciais: espazo de asemblea da aula e mesas de traballo.

Descrición: tras recordar o tratado nas sesións anteriores, iniciarase unha reflexión a partir das seguintes preguntas: son todos os alimentos iguais? Hai algúns mellores que outros? Hai alimentos mellores ou peores para a nosa saúde? Podemos comer todos os tipos de alimentos todos os días?... Tras esta reflexión explicarase ao alumnado que existe unha pirámide que explica a frecuencia coa que se teñen que consumir os diferentes tipos de alimentos segundo a súa importancia para o corpo. A continuación, daránselles diferentes imaxes de alimentos que, en pequenos grupos, teñen que colocar na pirámide, para o que se lles proporcionará unha folla cunha imaxe dunha pirámide con tres niveis en branco. Despois, compartirán as súas hipóteses co resto de compañeiros. Unha vez escoitadas todas as opinións, explicarase os alimentos que van en cada nivel segundo a Pirámide da Estratexia NAOS (ver Anexo 5), recolocando os alimentos na pirámide. Entón, construírán entre todos a pirámide definitiva pegando as imaxes nunha cartolina co debuxo da mesma, que ademais poderán pintar para marcar os diferentes niveis. Rematada a pirámide, esta colocase no recuncho do restaurante para que poidan consultala ao xogar no mesmo.

CA: CA1.1., CA1.4., CA3.3., CA4.4., CA2.8. /CA4.3., CA3.2., CA3.4., CA1.1., CA1.2.

Segunda sesión de psicomotricidade. Movémonos coa pirámide!

Obxectivos: O1., O2., O3., O6., O7.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Contidos: C2.1.1., C2.1.2., C2.1.3., C2.2.2., C2.2.3., C2.3.1., C2.3.2., C2.3.3., C2.4.1., C3.1.1., C3.1.2.

CA: CA1.5., CA1.6., CA2.8/CA4.3., CA3.2., CA3.4., CA1.1., CA1.2.

Animación Actividade 1: seguimos ao semáforo.

- Agrupamento alumnado: individual.
- Recursos materiais e espaciais: cartolinas de cor verde, amarela, vermella e azul.
- Descrición: o alumnado ten que desprazarse polo espazo de acordo coas indicacións do semáforo: verde é correr, amarelo é camiñar, vermello é quedarse conxelados e azul é saltar polo espazo.

Fase principal Actividade 2: quero comer...

- Agrupamento alumnado: individual.
- Recursos materiais e espaciais: imaxes e alimentos de xoguete.
- Descrición: o alumnado terá que seguir as indicacións da persoa docente e correr polo espazo ata atopar un alimento que cumpra as características dadas. Indicacións: “quero comer unha froita”, “quero comer un cereal”, “quero comer unha verdura”, “quero comer carne”, “quero comer un alimento que poida comer todos os días”, “quero comer un alimento que só debo comer moi de vez en cando” e “quero comer un alimento que poida comer varios días á semana”.

Actividade 3: reconstruímos a pirámide!

- Agrupamento alumnado: pequenos grupos.
 - Recursos materiais e espaciais: aros e imaxes de alimentos.
 - Descrición: divídese ao alumnado en dous grupos que se colocan en dúas filas. Fronte a eles colócase unha pirámide feita con aros. Por quendas, un discente de cada grupo ten que coller un alimento, miralo e decidir coa axuda dos seus compañeiros en que nivel da pirámide vai e correr e colocalo neste.
-

Volta á calma Actividade 4: estiro dunha punta á outra.

- Agrupamento alumnado: gran grupo e individual.
- Recursos materiais e espaciais: ximnasio.
- Descrición: colocados todos formando un gran círculo, a persoa docente propón ao alumnado estirar as diferentes partes do corpo. Para iso, comezase pola cabeza e rematarase polos pés, indo así dunha punta á outra. Durante o proceso, para fomentar a participación e implicación do alumnado, irase preguntando aos discentes como estirar cada parte do corpo.

Reflexión Faránselle preguntas ao alumnado acerca da sesión:

- Gustouvos? Pasáchelo ben?
- Que é o que máis vos gustou da sesión e vos gustaría volver a facer?
- Que é o que menos vos gustou e non queredes repetir?

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

-
- Que aprendizaxes hoxe? Que traballamos na sesión hoxe?
 - Que comportamentos positivos vos gustaría destacar?
-

Actividade 6. Hábitos co meu corpo.

Obxectivos: O3., O5., O6., O7.

Contidos: C1.1.1., C1.8.1., C1.8.2., C1.8.3., C2.1.1., C2.2.3, C2.3.1., C2.3.2., C2.3.3., C2.4.2.

Agrupamento alumnado: individual e gran grupo.

Recursos materiais e espaciais: espazo da asemblea da aula e tarxetas con imaxes de hábitos (ver Anexo 6).

Descrición: preguntárase ao alumnado se recordan que significa que algo sexa saudable e, tras escoitar as súas respostas, comezase unha reflexión sobre como para ter un estilo de vida saudable, ademais dunha boa alimentación, tamén hai que manter outros hábitos, como a práctica regular de actividade física. Iniciarase entón un xogo de mímica e expresión corporal, no que, por quendas, os discentes collerán unha tarxeta cunha actividade cotiá que terán que representar mediante xestos. Os demais discentes tratarán de adiviñar de que hábito se trata. Unha vez representadas todas as tarxetas, estas clasificaranse en dous grupos: hábitos saudables ou que promoven a actividade física e hábitos non saudables ou que non promoven a actividade física. Rematarase cunha reflexión sobre que hábitos levan a cabo e que poderían facer para ter un estilo de vida máis saudable.

CA: C1.1.1., CA1.4., CA8.1., CA8.4., CA1.5., CA1.6., CA2.8./CA4.3., CA3.2., CA3.4., CA4.5.

Actividade 7. Que podo facer no seu lugar?

Obxectivos: O3., O7.

Contidos: C2.2.3., C2.3.1., C2.3.2., C2.4.1.

Agrupamento alumnado: parellas/tríos

Recursos materiais e espaciais: tarxetas de *memory* con imaxes de hábitos (ver Anexo 7).

Descrición: xogo de *memory* no que hai que emparellar unha tarxeta cunha imaxe dun mal hábito coa súa respectiva alternativa saudable. Exemplo: transportarse en coche ou subir en ascensor vs ir andando ou subir polas escaleiras.

CA: CA2.8./CA4.3., CA3.2., CA3.4.

Actividade 8. Mans á cociña 2: facemos pizza e batidos de froita!

Obxectivos: O1., O3., O4., O5., O6., O7.

Contidos: C1.1.2., C1.3.1., C1.3.2., C1.3.3., C1.4.1., C2.1.4., C2.2.1., C2.2.2., C2.3.1., C2.3.2., C2.4.1., C3.1.2., C3.1.3. .

Agrupamento alumnado: gran grupo e individual.

Recursos materiais: material funxible, encerado, folla de rexistro (ver Anexo 8), masa de pizza, salsa de tomate, xamón, queixo, amorodos, plátano, leite, forno, bandexa de forno, tesoiras, batedor, culler, coitelos, táboa de cortar, vasos e pratos.

Recursos espaciais: cociña do comedor, zona de asemblea e de traballo.

Descrición:

- Parte 1: explicarase ao alumnado que ao día seguinte vanse a cociñar unha pizza e batidos de froita na aula para, entre todos, escribir no encerado a lista de ingredientes e utensilios necesarios para preparalos.
-

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

- Parte 2: prepararase a pizza (de ter máis tempo faríase a masa na aula) e os batidos seguindo as receitas (ver Anexo 8) e buscando que participe o alumnado en todo o proceso. Despois, comeranse as preparacións durante a hora da merenda.
- Parte 3: escribir a receita para poder incluíla no receptorio do restaurante da aula. Neste rexistro, escribirán para cada receita os ingredientes necesarios, debuxarán estes alimentos e marcarán a dificultade e valoración da receita.

CA: CA1.1., CA3.2., CA4.4., CA1.8./CA3.1., CA2.1.,CA2.7, CA2.8./CA4.3, CA3.2., CA3.4., CA1.2., CA1.3., CA1.7.

A maiores, para complementar estas actividades, tamén se desenvolverán os descansos activos que recolle a Táboa 5.

Táboa 5

Descansos activos

Descansos activos	
	Obxectivos: O3., O6., O7. Contidos: C1.3.2., C1.3.3., C1.8.1., C1.8.2., C1.8.3., CA8.4., C2.1.2., C2.1.3., C2.3.2., C2.3.3., C2.4.1., C2.4.2., C3.1.1. CA: CA3.2., CA8.1., CA8.4., CA1.5., CA1.6., CA3.4.,CA2.8./CA4.3. CA1.1.
Luns	Actividade: Buscadores na aula! Momento do día: despois da asemblea. Disposición: camiñando pola aula. Instrucións: a persoa docente indica un atributo ou característica que os discentes teñen que atopar e sinalar nos obxectos da aula. <ul style="list-style-type: none">- Semana 1: traballo da lóxicomatemática. Indicacións: algo de cor azul, algo máis alto que eles, algo de cor rosa, algo cun número, algo máis baixo que eles, algo de cor verde, algo de cor amarela, algo de cor branca, algo de cor morada, algo de cor laranxa, algo con forma circular e algo con forma cadrada.- Semana 2: traballo dos animais. Indicacións: tocar un animal da Antártida, do Ártico, con catro patas, de Asia, que voa, de África, de Europa, que nada, de Oceanía, de América do Norte, de América do Sur e un animal que podes ter na túa casa (ver Anexo 9).
Martes	Actividade: coreografías e cancións motrices. Momento do día: antes de ir aos obradoiros. Disposición: de pé no espazo da asemblea. Material: canción e vídeo no encerado dixital. Instrucións: a docente ou os discentes seleccionan unha ou dúas cancións ou coreografías, como as do xogo <i>Just Dance</i> , e a interpretan conxuntamente, acompañando as palabras con movementos do corpo. <ul style="list-style-type: none">- Semana 1: bailes “ATP” e “Waka Waka” do <i>Just Dance</i>.- Semana 2: “Son unha taza” e “La Mané” de Canta Juego.

Mércores	Actividade: Facemos ioga! Momento do día: despois da asemblea. Disposición: círculo. Material: tarxetas do xogo “El ABC del yoga para niños” (ver Anexo 10). Instrucións: o encargado do día selecciona tres tarxetas. Para cada tarxeta, a persoa docente ensina o debuxo da mesma a cada discente. Unha vez todos a viron, le en voz alta as instrucións para facela. Cando todos estean na postura, a docente irá revisando se a están realizando correctamente.
Xoves	Actividade: conto motor. Momento do día: despois da asemblea. Disposición: movéndose pola aula. Material: texto do conto/historia (ver Anexo 11). Instrucións: a persoa docente comeza a ler ao alumnado o conto, que deberá representar as accións que van sucedendo na historia.
Venres	Actividade: volta ao campo! Momento do día: inicio da xornada escolar. Instrucións: para activar ao alumnado nada máis chegar á escola, darase unha volta ao patio do centro. Este recorrido poderá ser complementado engadindo directrices para o alumnado.

6.11. Avaliación

A avaliación desta situación de aprendizaxe, tal e como establecen o Decreto 150/2022 e a Orde do 30 de maio de 2023, será de carácter global, continua e formativa, valorando cualitativamente os progresos efectuados polos nenos e nenas ao longo do proceso a partir dos criterios de avaliación. Asemade, no proceso de avaliación avaliarase tanto ao alumnado como a propia proposta e o papel da persoa docente.

Neste proceso, a principal técnica será a observación directa e sistemática do alumnado nas diferentes actividades realizadas. A través desta observación cubriranse os diferentes instrumentos de avaliación deseñados (ver Anexo 12), destacando unha escala de observación e un diario de aula para a avaliación do alumnado e unha escala de observación para a avaliación da proposta e outra para a autoavaliación docente.

7. Valoración da implementación da proposta

O deseño da situación de aprendizaxe foi implementado na aula e no centro descritos na contextualización da proposta, o que permite desenvolver unha valoración fundamentada na experiencia directa da súa posta en práctica. Esta valoración baséase nas observacións sistemáticas realizadas durante o seu desenvolvemento e na análise dos datos obtidos

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe mediante os instrumentos de avaliación recollidos no Anexo 12, co obxectivo de examinar de forma rigorosa os resultados acadados e a pertinencia da proposta didáctica.

En primeiro lugar, é importante sinalar que a situación de aprendizaxe cumpriu o seu obxectivo principal: contribuír a sentar as bases no alumnado para adoptar un estilo de vida saudable ao longo da súa vida, un aspecto de gran importancia no seu proceso formativo e, sobre todo, para o seu benestar persoal e futuro. Así, a través das diferentes actividades, os nenos e nenas foron quen de adquirir coñecementos acerca dos tipos de alimentos e a frecuencia coa que se debe consumir cada un para ter unha alimentación saudable, así como tomar conciencia da importancia da dieta e da realización de actividade física para a saúde. Ademais, a implementación dos descansos activos na aula durante dúas semanas contribuíu a que o alumnado alcanzase, e mesmo superase, os 70 minutos de actividade física semanais que se estableceran como obxectivo.

Non obstante, esta situación de aprendizaxe non só permitiu cumprir estes obxectivos, senón que tamén se acadaron os obxectivos específicos establecidos para a mesma. Así, a proposta proporcionou ao alumnado múltiples oportunidades para a interacción oral que fomentaron a súa comunicación e, polo tanto, a adquisición do quinto obxectivo, ao que tamén contribuíron as actividades de expresión corporal. Así mesmo, estas propostas, xunto cos distintos xogos das sesións de psicomotricidade e os descansos activos, favoreceron melloras no control motor do alumnado. A maiores, as múltiples dinámicas de traballo grupal desenvolvidas ao longo da proposta fomentaron as relacións sociais entre o alumnado e, polo tanto, a consecución do último obxectivo da mesma. Ademais, a realización das dúas sesións de cociña permitiu que todos se implicaran activamente no seu desenvolvemento e acadaran o obxectivo “participar activamente na realización de receitas de forma guiada, seguindo instrucións sinxelas e desenvolvendo progresivamente a autonomía”. Deste xeito, pode observarse que esta proposta, así como o enfoque metodolóxico que a guía, permite traballar de maneira efectiva unha ampla variedade de contidos das tres áreas curriculares, favorecendo así a integración das mesmas, tal e como se recomenda desde o Decreto 150/2022.

No que respecta ás actividades da situación de aprendizaxe, o primeiro a destacar é que a súa secuenciación permite unha progresión gradual na aprendizaxe dos contidos, favorecendo a súa comprensión por parte do alumnado, xa que os contidos dunha actividade serven de base para a seguinte. Ademais, estes contidos permanecen presentes ao longo da

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe proposta, o que contribúe, por unha banda, a reforzar a súa aprendizaxe por parte do alumnado e, por outra, a favorecer a súa aplicación en contextos significativos. Así, a través de experiencias prácticas como a elaboración de receitas, os contidos adquiren sentido e o alumnado ten a oportunidade de conectar o traballo curricular coa aprendizaxe para a vida e a realidade que o rodea.

En relación ao desenvolvemento da situación de aprendizaxe, outro aspecto a destacar é que o fío condutor da proposta: a construción dun restaurante na aula, deu coherencia á secuencia e despertou desde o primeiro momento a curiosidade e o interese do alumnado, que motivado, foi realizando as diferentes actividades para crear este espazo, cuxo resultado final pode observarse na Figura 1. A maiores, este recuncho contextualizou a aprendizaxe do alumnado e permitiu recoller todos os produtos creados nas diferentes actividades, favorecendo ademais que os discentes, no seu día a día, desenvolvesen un xogo simbólico no que – a través da representación dos roles de camareiro ou camareira, cociñeiro ou cociñeira e clientes – puxeron en práctica os contidos traballados na situación de aprendizaxe de maneira lúdica e espontánea.

Figura 1

Recuncho do restaurante



Nesta curiosidade e interese do alumnado durante a proposta resultou determinante a selección dos materiais para as actividades. Deste xeito, os diferentes recursos empregados captaron a atención do alumnado e a súa utilización facilitou a representación, concreción e comprensión dos contidos relacionados coa alimentación, destacando especialmente os alimentos de xoguete. Asemade, estes materiais tamén fomentaron outras aprendizaxes do alumnado, como por exemplo as habilidades sociais ou o control motor groso e fino.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Este enfoque metodolóxico tamén fomentou o papel protagonista do discente, que en todo momento foi o centro do proceso de ensino-aprendizaxe e tivo unha participación activa nas actividades. Así, seguindo as características das situacións de aprendizaxe recollidas por Prieto Román e Fernández Muñoz (2022), nas actividades da proposta favoreceuse o desenvolvemento dun enfoque crítico no alumnado a través de espazos para a súa reflexión e expresión de ideas, así como a interacción cos seus compañeiros, sobre un tema de gran importancia para a sociedade actual como son os estilos de vida saudables. Asemade, as diferentes actividades tiveron en todo momento en conta ao alumnado, adaptándose o traballo dos diferentes contidos ás características e necesidades de cada neno/a, favorecéndose así unha aprendizaxe personalizada.

No que respecta ás dificultades observadas durante a implementación da proposta, cabe destacar dous aspectos. O primeiro deles é o feito de que ao longo das actividades de alimentación preséntanse diferentes clasificacións, como por exemplo a pirámide dos alimentos e o prato de Harvard. Isto provocou algunhas confusións no alumnado, xa que, aínda que son similares, algúns alimentos varían entre elas, polo que, en ocasións, transferían os coñecementos dunha clasificación á outra. Deste xeito, en futuras postas en práctica sería necesario ter en conta estas diferenzas para poder responder ás dúbidas do alumnado e reforzar as aprendizaxes que sexan necesarias. A segunda das dificultades debeuse a que na actividade diaria dun centro educativo xorden circunstancias imprevistas que obrigan á adaptación da programación. Nesta proposta, isto reflexouse nunha serie de modificacións no cronograma de implementación das actividades (ver Anexo 13) e nalgunhas das actividades realizadas nos descansos activos (ver Anexo 14).

En definitiva, esta situación de aprendizaxe e as actividades incluídas nela ofreceron un marco adecuado no que o alumnado tivo a oportunidade de, a través dun contexto e experiencias conectadas coa súa realidade, sentar as bases dunha educación para a saúde, pero tamén avanzar no seu ámbito lingüístico, motor e social, dando sentido aos contidos incluídos no currículo a través dun enfoque que debería estenderse na práctica educativa.

8. Conclusións

As sociedades non permanecen inmutables ao longo do tempo, senón que experimentan continuas transformacións, xerando no proceso novas necesidades. Os sistemas educativos están inmersos nunha determinada sociedade e, como parte da mesma,

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe tamén experimentan estes cambios, dando lugar a novos ordenamentos co obxectivo de adaptarse ás esixencias e necesidades da sociedade actual. Neste contexto, este Traballo de Fin de Grao é unha resposta aos cambios metodolóxicos establecidos na lexislación educativa vixente e ás necesidades de saúde pública que enfrenta a sociedade actual, estruturándose arredor do obxectivo xeral: deseñar unha proposta didáctica cos enfoques metodolóxicos promovidos desde a lexislación educativa vixente para a promoción de hábitos saudables no segundo ciclo de Educación Infantil. Así, a partir da realización do traballo foi dándose resposta aos obxectivos establecidos, cuxo grao de adquisición será comentado a partir dunha recapitulación dos resultados acadados.

En primeiro lugar, a través da busca e revisión da literatura actual sobre a promoción de hábitos saudables no ámbito educativo, puido constatarase a gran problemática de saúde pública existente na sociedade actual e, polo tanto, a necesidade que hai de incluír a educación para a saúde nas escolas. Ante esta situación, os organismos nacionais e internacionais defenden a importancia de iniciar esta formación desde idades temperás, pois a infancia é a etapa na que se crean os hábitos que se manterán ao longo da vida dunha persoa. Esta idea tamén vese reforzada pola lexislación educativa vixente, que recolle non só un bloque de contidos para os hábitos saudables, senón que tamén establece este contido como un principio pedagóxico e un elemento transversal da educación, obrigando tamén aos centros educativos a incorporar plans e medidas para a súa promoción na xornada escolar. A maiores, este coñecemento das liñas de traballo máis actuais sobre a promoción de hábitos saudables no ámbito educativo completouse coa revisión das recomendacións en torno a unha alimentación saudable e a realización de actividade física, así como de actuacións para a súa promoción nas escolas.

Estes coñecementos foron aplicados ao deseño dunha situación de aprendizaxe que, de acordo coas indicacións establecidas nos documentos curriculares, materializouse nunha situación de aprendizaxe para a promoción dunha alimentación saudable e a realización de actividade física. Así, creáronse unha serie de actividades a través das cales o alumnado do 6º curso de Educación Infantil puido aprender os diferentes grupos de alimentos, a frecuencia coa que se debe consumir cada un para manter unha alimentación adecuada e a importancia de ter un estilo de vida saudable. Non obstante, estes contidos non só se abordaron desde unha perspectiva conceptual, senón que tamén se levaron á práctica. Deste xeito, mediante a elaboración de receitas, as catas, as sesións de psicomotricidade ou os descansos activos, o

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe alumnado tivo a oportunidade de aplicar estes hábitos saudables. Ademais, en liña coa integración de contidos e o enfoque competencial que se promove desde as situacións de aprendizaxe, a realización das actividades da proposta tamén contribúe ao desenvolvemento das habilidades de interacción, comunicación e relación social do alumnado, así como ao seu control e dominio motor e ao desenvolvemento dun maior grao de autonomía. Finalmente, estes aspectos tamén permiten concluír que se acadou o obxectivo principal deste Traballo de Fin de Grao, pois se deseñou esa proposta didáctica cos enfoques metodolóxicos promovidos desde a lexislación educativa vixente para a promoción de hábitos saudables no segundo ciclo de Educación Infantil de maneira satisfactoria.

Deste xeito, a través da revisión teórica respecto ás situacións de aprendizaxe e, sobre todo, mediante o deseño e a implementación dunha, puido comprobarse que estas ofrecen un marco adecuado para a aprendizaxe do alumnado de Educación Infantil. Así, este enfoque permite ao alumnado participar activamente en experiencias significativas e conectadas coa súa realidade, despertando o seu interese e curiosidade. Asemade, a través deste tipo de propostas, proporciónanse ao alumnado oportunidades para colaborar cos seus compañeiros, reflexionar, intercambiar e expresar ideas, xogar... Isto, unido ao feito de que nas situacións de aprendizaxe se traballan as diferentes áreas curriculares conxuntamente, favorece o desenvolvemento integral do alumnado e unha aprendizaxe competencial. Ademais, un dos maiores beneficios das situacións de aprendizaxe é que, como o seu deseño debe ter en conta as potencialidades, intereses, necesidades e as diferentes formas de comprender a realidade do alumnado (Real Decreto 95/2022), favorece a inclusión dos discentes no proceso de aprendizaxe, así como unha atención personalizada.

Non obstante, o deseño desta situación de aprendizaxe, así como a súa implementación nunha aula real, permitiu detectar unha serie de limitacións na mesma. Así, no referente á situación de aprendizaxe como enfoque metodolóxico, cabe destacar que o seu correcto desenvolvemento está condicionado polo número de alumnado, requirindo unha ratio reducida. Isto débese a que o cumprimento das súas características definitorias - como poden ser a participación activa do alumnado, a reflexión e o intercambio de ideas, a atención personalizada e a realización de experiencias e actividades significativas adaptadas ás características e necesidades de cada discente - non poden garantirse nunha aula cun alto número de nenos e nenas. Doutra banda, en relación á promoción de hábitos saudables, aínda que este tipo de intervencións son de gran importancia, tamén é necesario ser conscientes de

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe que teñen un efecto limitado. Deste xeito, na aula e na escola pode e debe traballarse co alumnado a importancia de ter unha alimentación saudable e de realizar actividade física, pero a realidade é que os responsables de comprar e proporcionar alimentos aos nenos e nenas son as súas familias, das que tamén dependerá que acudan a actividades e contextos nos que poidan realizar actividade física. Ademais, estas decisións están influenciadas polas condicións sociais, culturais e económicas das familias, que poden limitar ou facilitar o acceso a unha alimentación equilibrada e a oportunidades para a práctica de actividade física. Polo tanto, sen unha concienciación, formación e apoio ás familias, non pode asegurarse que o alumnado adopte uns hábitos e estilos de vida saudables.

Neste sentido, para completar o presente traballo e dar resposta a estas limitacións, destacan dúas posibles futuras liñas de investigación. A primeira delas, que resultaría de especial interese para comprobar a eficacia da proposta, sería aplicar esta situación de aprendizaxe noutros grupos e contextos educativos, estudando en profundidade os resultados acadados para poder xeneralizar con maior rigor as conclusións extraídas da mesma. No que respecta á outra liña de investigación, esta consistiría en desenvolver unha proposta de educación para a promoción de hábitos saudables que se prolongara ao longo de todo o curso e incluíse non só ao alumnado, senón tamén ao profesorado, ás familias e á comunidade. O obxectivo desta intervención sería acadar un cambio real nos estilos de vida, algo que require un estudo lonxitudinal e unha formación que implique a todos os actores da comunidade.

En definitiva, este traballo pon de manifesto a necesidade de converter as aulas nun espazo onde se garantan experiencias que incidan na calidade de vida e no benestar do alumnado. A escola non pode permanecer á marxe das necesidades da sociedade, pois a educación desempeña un papel fundamental na transformación tanto dos cidadáns como da sociedade en si mesma, configurando ademais as actitudes, valores e condutas que determinan o desenvolvemento dunha persoa. Neste contexto, o persoal docente, como axente educador, é “a forza motriz imprescindible da educación e da formación” (Consello da Unión Europea, 2020, p.11). Polo tanto, os mestres e mestras teñen o deber de asumir esta responsabilidade e desenvolver propostas educativas significativas que teñan un impacto real na formación do alumnado para preparalos para “vivir, aprender e traballar no mundo actual, ademais de para crear e liderar cambios no futuro” (p.11).

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

9. Referencias bibliográficas

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (2017). *Estudio ENALIA 2012-2014: Encuesta Nacional de consumo de Alimentos en población Infantil y Adolescente*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Informe_ENALIA2014_FINAL.pdf

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2005). *Estrategia NAOS: Invertir la tendencia de la obesidad*. Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2007). *Alimentación saludable: Guía para el profesorado*. Ministerio de Sanidad y Consumo. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_alimentacion_saludable.pdf

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2013). *Descargas didácticas activilandia: Recetas requetebuenas, Información y actividades para conocer las familias de alimentos y cocinar en casa*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. https://activilandia.aesan.gob.es/ACTIVILANDIA/descargas/atracciones/7_descarga_requetebuenos.pdf

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2024). *Estudio ALADINO 2023: Estudio sobre alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2023*. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/ALADINO_AESAN.pdf

Blázquez Sánchez, D., Domedel Matemales, N., Sáez de Ocáriz Granja, U., & Supital, R. (2019). *Obesidad y sedentarismo infantil: ¿Qué hacemos? Propuestas y actividades para la edad escolar*. INDE.

Consello da Unión Europea (2020). *Conclusiones del Consejo sobre el personal docente y formador del futuro*. Diario Oficial de la Unión Europea, 193, de martes 9 de junio de

- O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe 2020, pp. 11- 19. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=uriserv:OJ.C .2020.193.01.0011.01.SPA>
- Decreto 150/2022, do 8 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia. Diario Oficial de Galicia, 172, de venres 9 de setembro de 2022, pp. 47984- 48056.
- Gasol Foundation Europa (2023). *Estudio PASOS 2022-2023*. <https://gasolfoundation.org/estudio-pasos/>
- Gato Moreno, M. (2023). *Educación nutricional precoz en la prevención de la obesidad infantil* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. <https://hdl.handle.net/10630/28182>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4, 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Lasheras García, J., Adell Ruiz, R., Gil Mombiola, B., Borobia Bonel, R., Celiméndiz Ferrández, I., & Ibáñez Torres, M. (2022). Alimentación saludable/plato de Harvard. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(6), 28-30. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/alimentacion-saludable-plato-harvard/>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (texto consolidado). Boletín Oficial del Estado, 106, del 04 de mayo de 2006, pp. 1-112.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de miércoles 30 de diciembre de 2020, pp. 122868-122953.
- Ministerio de Sanidad & Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2023). *Guía de Escuelas Promotoras de Salud*. Gobierno de España. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/guia_EscuelasPromotorasdeSalud.htm
- Moya Otero, J., & Luengo Horcajo, F. (2021). Cambios en el enfoque del sistema educativo. En J. Moya Otero, & F. Luengo Horcajo (Coords.), *Educación para el siglo XXI: reformas y mejoras. LOMLOE: de la normal al aula* (pp. 23-37). Grupo Anaya. <https://elorienta.com/herradura/data/uploads/libro-lomloe-de-la-norma-al-aula .pdf>
- Orde do 30 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 150/2022, do 8 de setembro,

- O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe polo que se establece a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia e se regula a avaliación nesa etapa educativa. Diario Oficial de Galicia, 111, de martes 13 de xuño de 2023, pp. 36369 – 36398.
- Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, 312, de 29 de diciembre de 2007, pp. 53735-53738.
- Organización das Nacións Unidas (2015). *Obxectivos de Desenvolvemento Sostible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Organización Mundial da Saúde (2004). *Estrategia mundial sobre réximen alimentario, actividad física y salud*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf
- Organización Mundial da Saúde (2014). *Resultados de la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición: Informe de la Directora General*. https://apps.who.int/qa/ebwha/pdf_files/EB136/B136_8-sp.pdf
- Organización Mundial da Saúde (2016). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241510066>
- Organización Mundial da Saúde (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- Organización Mundial da Saúde (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- Organización Mundial da Saúde (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Pastor, C. A., Sánchez Serrano, J. M., & Zubillaga del Río, A. (2013). *Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA): Pautas para su introducción en el currículo*. EducaDUA. https://www.educadua.es/doc/dua/dua_pautas_intro_cv.pdf
- Pérez Aguilar, J. F. (2023). Situaciones de aprendizaje. Naturaleza, significación y alcance. *Avances Supervisión Educativa*, (39), 1-41. <https://doi.org/10.23824/ase.v0i39.788>

- O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe
- Prieto Román, A. J., & Fernández Muñoz, J. (2022). Situaciones de aprendizaje: Diseño y desarrollo. *EmásF*, (79), 22–41. https://emasf.webcindario.com/Situaciones_de_aprendizaje_dise%C3%B1o_y_desarrollo.pdf
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, 28, de miércoles 2 de febrero de 2022, pp. 1456-14595.
- Rojó-Ramos, J., Franco-García, J. M., Nobari, H., & Pérez-Gómez, J. (2021). Estudio descriptivo sobre el procedimiento de trabajo de la educación para la salud a través de la educación motriz en educación infantil. *EmásF*, (71), 136-158. http://emasf.webcindario.com/Estudio_descriptivo_sobre_el_procedimiento_de_trabajo_de_laEPS_a_traves_de_la_educacion_motriz.pdf
- Ruiz Morales, A. (2023). Las situaciones de aprendizaje: concepto, partes y fases para su diseño. *Revista Supervisión* 21, (68), 1 - 58. <https://doi.org/10.52149/Sp21>
- Sahlberg, P. (2021). Prólogo. En J. Moya Otero, & F. Luengo Horcajo (Coords.), *Educación para el siglo XXI: reformas y mejoras. LOMLOE: de la normal al aula* (pp. 9-12). Grupo Anaya. <https://elorienta.com/herradura/data/uploads/libro-lomloe-de-la-norma-al-aula.pdf>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenov, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., & Country Data Author Group (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5-7 million participants. *Lancet Glob Health*, 12, 1232–1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- UNICEF Comité Español (2015). *Convención sobre os Dereitos do Neno*. <https://www.unicef.es/publicacion/convencion-sobre-los-derechos-del-nino>
- Ureña Ortín, N., & Cifo Izquierdo, M. I. (2023). *La alfabetización física en Infantil: ABCDmotriz*. INDE
- Valle López, J. M. (2021). El currículo escolar desde una perspectiva supranacional. En J. Moya Otero, & F. Luengo Horcajo (Coords.), *Educación para el siglo XXI: reformas y mejoras. LOMLOE: de la normal al aula* (pp. 67-82). Grupo Anaya. <https://elorienta.com/herradura/data/uploads/libro-lomloe-de-la-norma-al-aula.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. A aula.

Neste anexo preséntanse as imaxes que permiten coñecer a aula do 6º curso de Educación Infantil para a que está pensada a proposta didáctica.

Figura 1

Fotografía da metade da aula



Figura 2

Fotografía da outra metade da aula



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 2. Actuacións de Escola Promotora de Saúde.

Neste anexo inclúense varias imaxes que amosan algunhas das actuacións realizadas polo centro no marco das Escolas Promotoras de Saúde, especialmente en relación á creación de patios activos para a promoción de actividade física e a diminución do sedentarismo, así como das actuacións para a promoción dunha alimentación saudable

Figura 1

Fotografía do patio exterior e o patio cuberto



Figura 2

Fotografía do patio de Infantil



Figura 3

Rocódromo de travesía horizontal



Figura 4

Zona de travesía no parque de Infantil



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Figura 5

Lomba de terra cun túnel



Figura 6

Mesas de ping-pong



Figura 7

Horta escolar



Figura 8

Recomendacións do centro para o almorzo



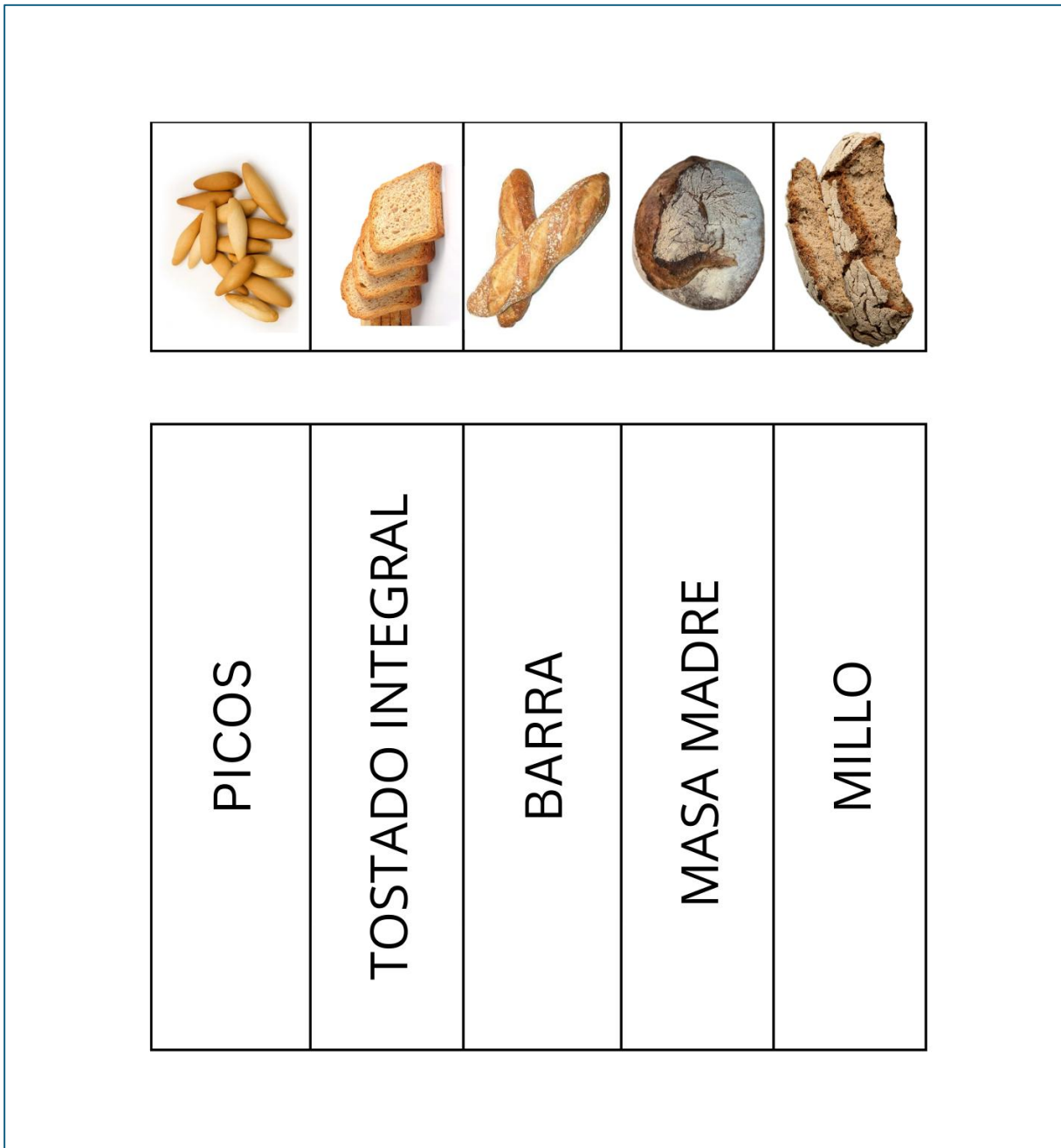
O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 3. Recursos materiais actividade 1: Maruxa e o pan.

Neste anexo preséntanse as imaxes dos materiais¹ necesarios para a realización da primeira sesión: as etiquetas e imaxes para recortar e a folla de rexistro das preferencias sobre os distintos tipos de pan.

Figura 1

Etiquetas e fotografías dos tipos de pan para recortar



¹ Segundo o establecido no Decreto 79/2010, os materiais desta proposta didáctica están elaborados na lingua predominante do alumnado, que neste caso é o castelán.

Figura 2

Folla de rexistro da cata de pan

<h2>PROBAMOS PAN</h2>	

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 4. Recursos materiais actividade 4. Mans á cociña 1: facemos tortitas!


Neste anexo recóllese a receita das tortitas e a folla de rexistro necesaria para que o alumnado escriba a receita na terceira parte da actividade.

Figura 1

Receta tortitas

Receta tortitas con fruta

Ingredientes	Utensilios
<ul style="list-style-type: none">• 200 g de harina• 2 huevos• 250 ml de leche• 50 g de azúcar• Cucharada de levadura• Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Batidora• Vaso medidor o balanza• Bol• Sartén• Hornillo• Cucharón• Espátula• Cuchillo• Tabla de cortar



Elaboración

1. En un bol, mezclar el azúcar y el huevo y batir hasta conseguir una mezcla homogénea.
2. Añadir la leche a la mezcla y seguir batiendo.
3. Añadir poco a poco la harina y la levadura, mezclando bien para que no queden grumos.
4. Dejar reposar la masa.
5. Cortar la fruta
6. Calentar una sartén a fuego medio con una gotita de aceite.
7. Utilizando un cucharón, verter pequeñas porciones en forma de círculo en la sartén caliente.
8. Cocinar hasta que aparezcan burbujas en la masa y se doren los bordes. Entonces, con ayuda de una espátula, dar la vuelta a la masa.
9. Cuando estén listas servir las en un plato y acompañarlas con fruta al gusto.

Figura 2


Folla de rexistro receita tortitas

RECETA DE


INGREDIENTES

PROCESO DE ELABORACIÓN

DIFICULTAD



VALORACIÓN



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Figura 3

Fotografías para recortar e pegar na folla de rexistro das tortitas



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 5. Recursos materiais actividade 5. Son todos os alimentos iguais?

Neste anexo recóllense os materiais necesarios para a realización da quinta actividade da situación de aprendizaxe.

Figura 1

Pirámide NAOS

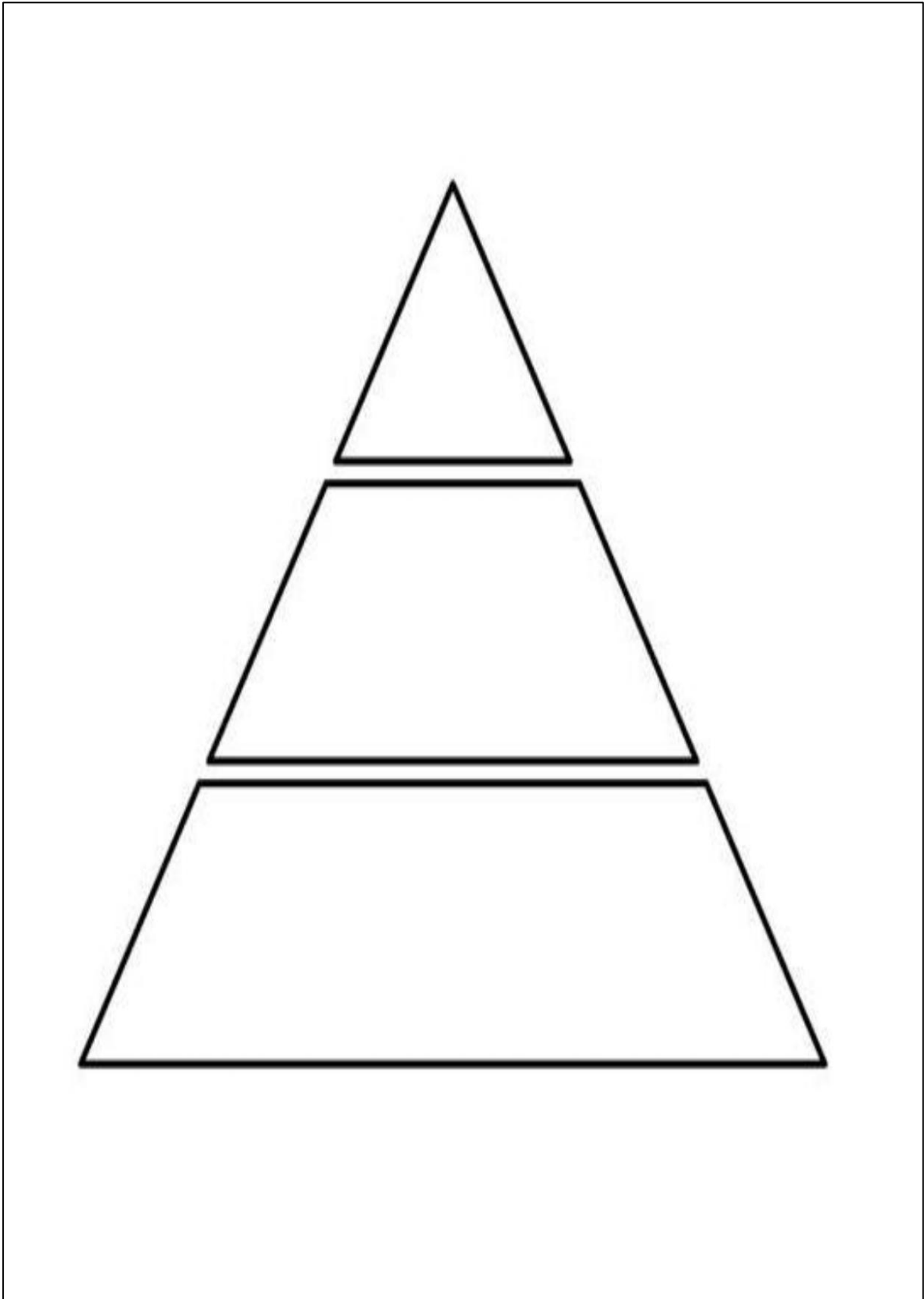


Nota: Tomado de *Estrategia NAOS*. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2015. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/ca/alimentacionSaludable/queSabemos/comoDistribuir/espana/home.htm>)

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Figura 2

Pirámide en branco para a clasificación dos alimentos



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 6. Recursos materiais actividade 6. Hábitos co meu corpo.

Neste anexo preséntanse as tarxetas de elaboración propia creadas para o xogo de mímica e expresión corporal da sexta actividade da proposta.

Figura 1

Tarxetas actividade física e actividades sedentarias



Figura 2

Tarxetas actividade física e actividades sedentarias 2



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 7. Recursos materiais actividade 7. Que podo facer no seu lugar?

Neste anexo preséntanse as tarxetas de *memory* con imaxes de hábitos creadas para a realización da actividade 7.

Figura 1

Tarxetas memory parte 1



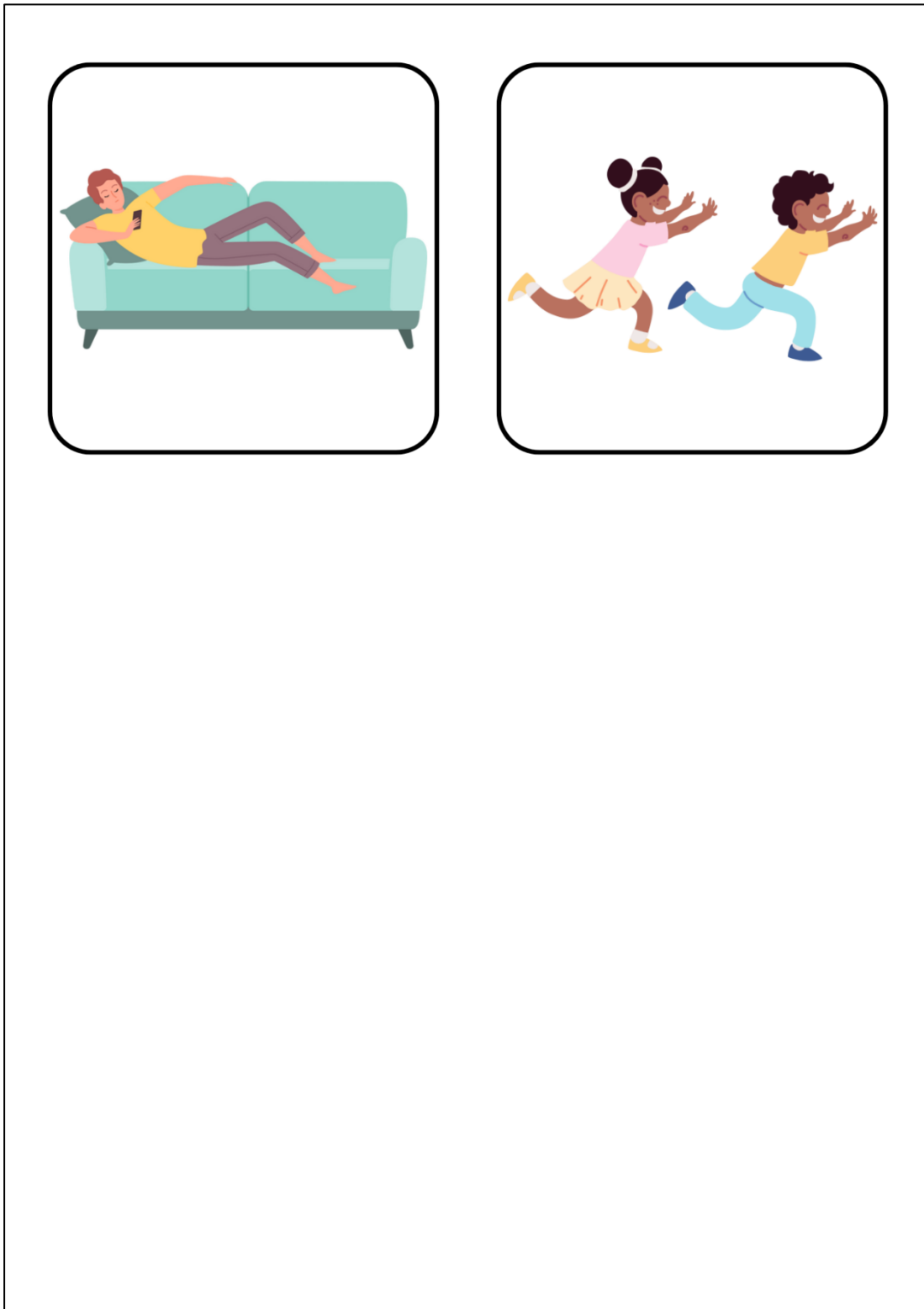
Figura 2

Tarxetas memory parte 2



Figura 3

Tarxetas memory parte 3



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 8. Recursos materiais actividade 8. Mans á cociña 2: facemos pizza e batidos de froita!

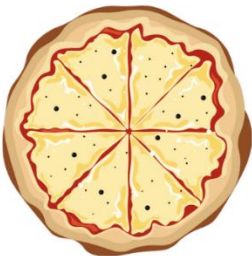
Neste anexo preséntanse as receitas para elaborar a pizza e os batidos de froita, así como as súas follas de rexistro.

Figura 1

Receta pizza

Receta pizza

Ingredientes	Utensilios
<ul style="list-style-type: none">• Masa de pizza• Salsa de tomate• Jamón cocido• Queso	<ul style="list-style-type: none">• Horno• Bandeja de horno• Tenedor• Cuchara• Cuchillo



Elaboración

1. Precalentar el horno a 200°
2. Hacer los bordes de la masa, doblándolos con los dedos.
3. Picar la masa de la pizza con un tenedor.
4. Echar salsa de tomate y estirla por toda la superficie con una cuchara.
5. Cortar las lonchas de jamón con los dedos y ponerlas por toda la superficie de la pizza.
6. Cortar con los dedos las lonchas de queso y colocarlas encima del jamón.
7. Opcional: añadir otros ingredientes al gusto.
8. Meter la pizza en el horno durante 15 minutos aproximadamente (vigilarla para observar cuando está dorada y el queso derretido).
9. Sacar la pizza del horno, servirla y degustarla.

Figura 2

Receta batido de amorodo e plátano

Receta batido de fresa y plátano

Ingredientes

- Fresas
- Plátano
- Leche

Utensilios

- Batidora
- Cuchillo
- Tabla de cortar



Elaboración

1. Pelar los plátanos y cortarlos con un cuchillo en rodajas.
2. Lavar las fresas, quitarles las hojas y cortarlas.
3. Llenar la mitad de la batidora con el plátano y la otra mitad con fresas.
4. Echar leche hasta llegar a la marca de máximo en la batidora.
5. Batir los ingredientes.
6. Servir en un vaso y degustar.

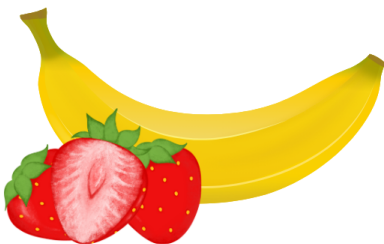


Figura 3


Folla de rexistro receita da pizza

RECETA DE

INGREDIENTES

PROCESO DE ELABORACIÓN

DIFICULTAD



VALORACIÓN




Figura 4


Folla de rexistro receita do batido de amorodo e plátano

RECETA DE


INGREDIENTES

PROCESO DE ELABORACIÓN

DIFICULTAD



VALORACIÓN



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Figura 5

Fotografías para recortar e pegar na folla de rexistro da pizza

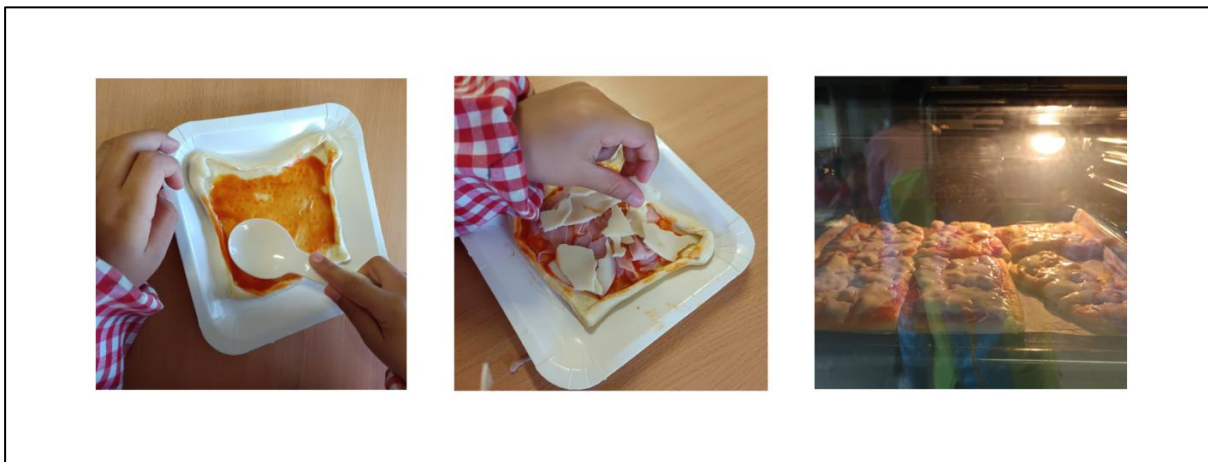
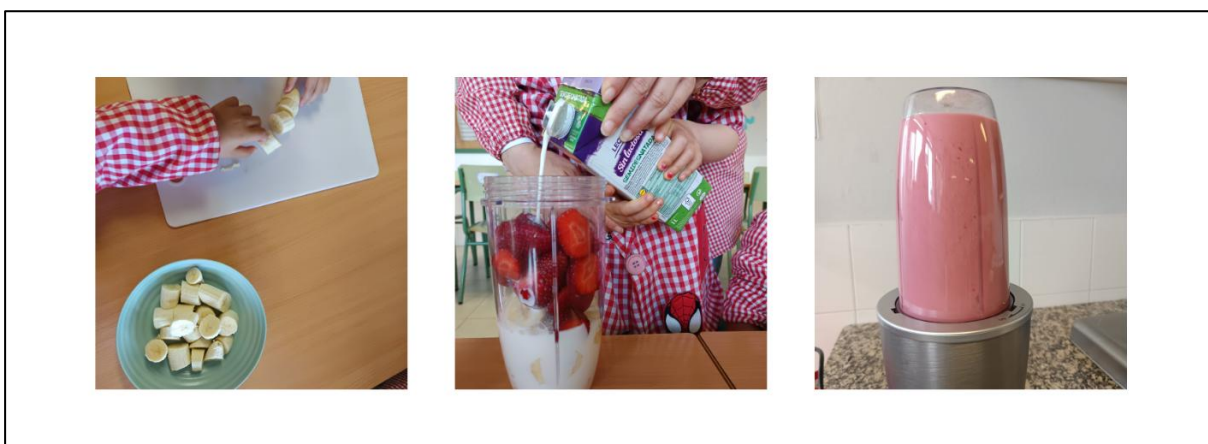


Figura 6

Fotografías para recortar e pegar na folla de rexistro do batido



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 9. Recursos materiais: Buscadores na aula semana 2.

Neste anexo preséntanse as tarxetas con animais que se colocarán pola aula para desenvolver o segundo luns o descanso activo.

Figura 1

Tarxetas animais parte 1

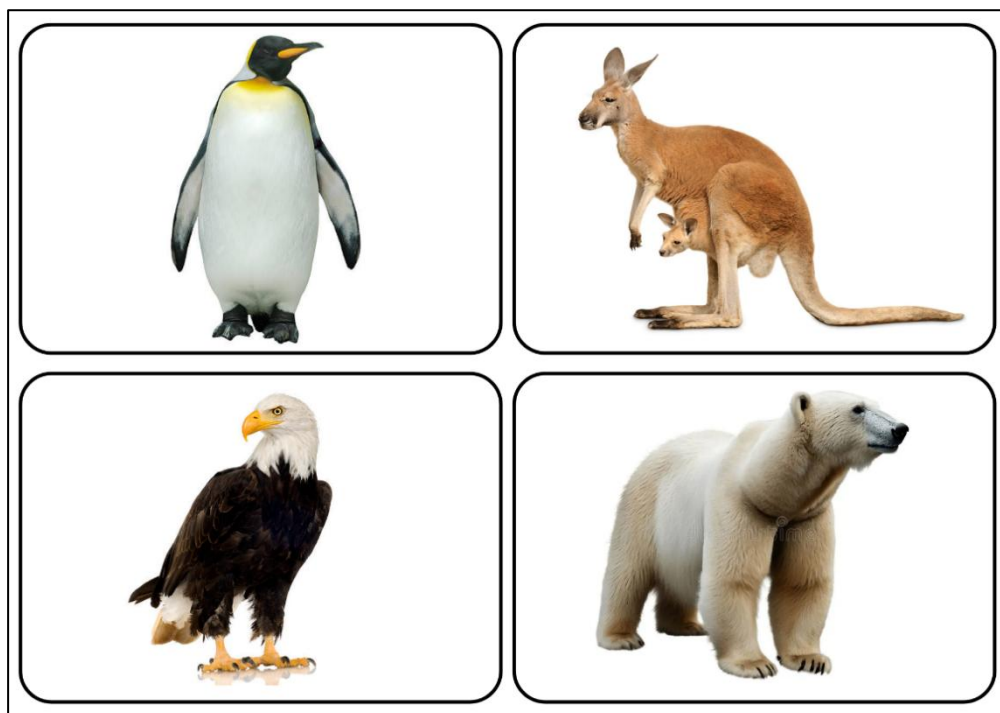


Figura 2

Tarxetas animais parte 2

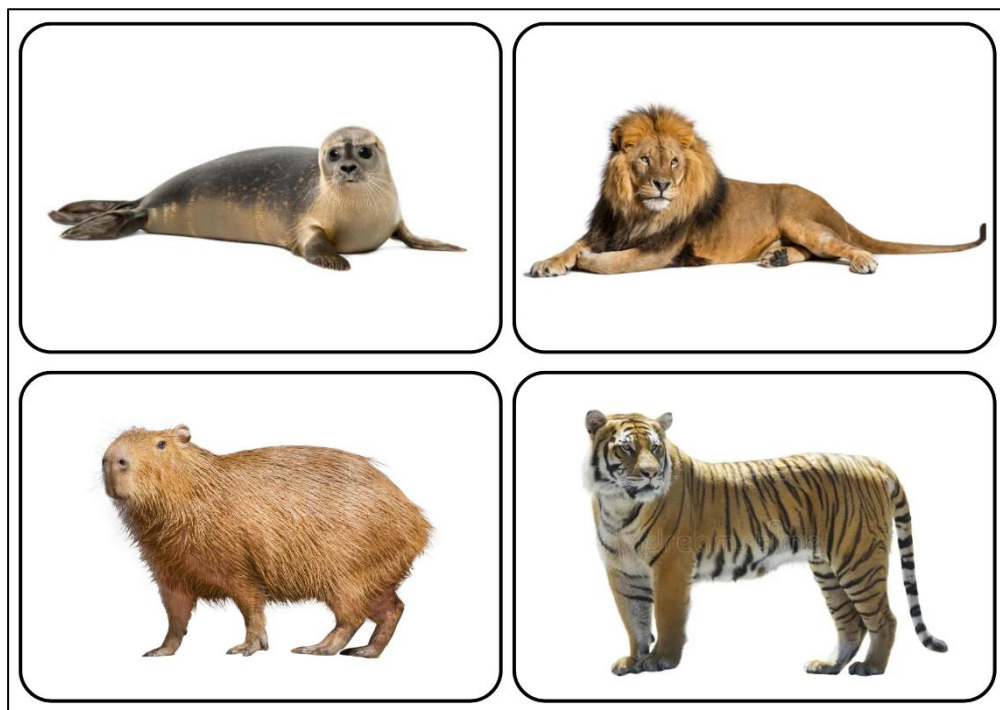
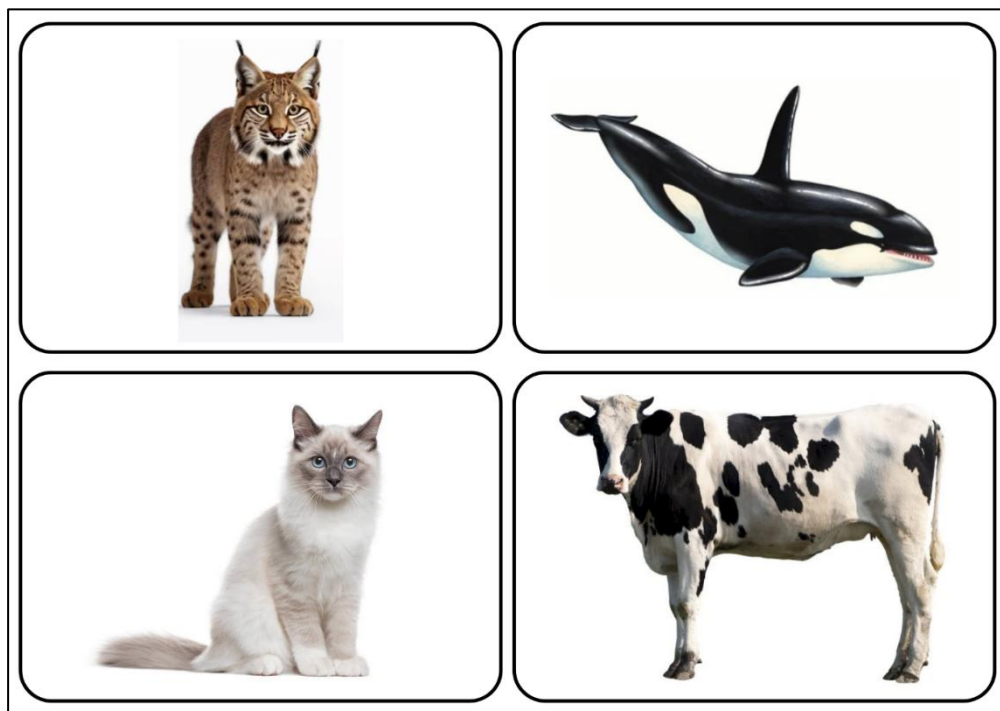


Figura 3

Tarxetas animais parte 3



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 10. Recursos materiais: Facemos ioga!

Neste anexo preséntanse imaxes das tarxetas do xogo “El ABC del yoga para niños” empregadas nos descansos activos para a realización de figuras de ioga.

Figura 1

Fotografía debuxos tarxetas xogo



Figura 2

Fotografía instrucións posturas de ioga



Figura 3

Fotografías figuras de ioga



Figura 4

Fotografía instrucións realización das figuras



O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 11. Recursos materiais: descanso activo do conto motor.

Neste anexo preséntanse dous contos motores de elaboración propia para a súa lectura nos descansos activos.

Figura 1

Conto motor descanso activo da primeira semana

El Gran Viaje de los Exploradores

Había una vez un grupo de exploradores que decidieron embarcarse en una gran aventura. Querían descubrir y conocer a todos los animales que vivían en el misterioso Bosque Mágico.

Los exploradores se prepararon para su aventura: se pusieron los pantalones (*gesto de ponerse pantalones*), las camisetas (*gesto de ponerse la camiseta*), una gorra para protegerse del sol (*gesto de colocarse bien una gorra en la cabeza*), se colocaron sus mochilas (*gesto de ponerse una mochila a la espalda*), comprobaron que sus prismáticos funcionaban (*hacer que usan unos prismáticos*) y extendieron sus mapas (*extender mapas imaginarios*). Cuando estuvieron listos, los exploradores comenzaron a caminar por el bosque (*caminar por el aula*).

De repente, escucharon un ruido, se pararon en el sitio y buscaron de donde venía. Desde los arbustos salió saltando una rana. La rana saltaba de un lado a otro, moviéndose rápidamente. Los niños empezaron a imitarla, *saltando* y moviéndose como ella. Después de un buen rato saltando, llegaron a un prado lleno de flores, se acercaron y las olieron (*gesto de oler flores*). Mmmm ¡Qué bien olían!

Al levantar la vista, a lo lejos vieron a un enorme león. El león caminó unos pasos (*caminar a cuatro patas*), abrió su enorme boca y rugió (*abrir la boca y rugir*), estiró su gran cuerpo y se tumbó (*tumbarse*). Los exploradores, que no querían acercarse mucho al león por si acaso, decidieron volver a entrar al bosque. Caminaron entre los árboles esquivando numerosas ramas (*caminar haciendo que esquivan ramas*), cuando de repente algo cayó desde arriba. Miraron hacia arriba y se encontraron con un mono, que les invitó a bailar como él (*moverse como monos*).

Tras despedirse del mono, los exploradores continuaron su viaje, caminaron y caminaron (*caminar*) hasta que de repente vieron a un enorme elefante bebiendo agua de un arroyo. El elefante movía su trompa de un lado a otro, salpicando agua por todas partes (*imitar los gestos del elefante*).

Después de jugar con el elefante, los exploradores continuaron con su viaje (*caminar*) y, por fin, llegaron a la cima de una pequeña colina. Allí, posado sobre la rama de un árbol, descubrieron un hermoso pájaro de brillantes colores. Los exploradores se acercaron lentamente (*caminar muy lentamente*), pero, de repente, el pájaro batió sus alas con energía (*mover los brazos como si fueran alas*) y salió volando (*volar como un pájaro*). Al observar fijamente el árbol donde estaba el pájaro, los exploradores entendieron por qué había salido volando: una larguísima serpiente reptaba por el tronco del árbol (*reptar como una serpiente*). Al verla, los exploradores decidieron alejarse.

Cuando se alejaron de la serpiente, después de un largo día lleno de aventuras y encuentros con todo tipo de animales, los exploradores decidieron que ya era hora de regresar a casa. Caminaron (*caminar*) de vuelta a casa, donde nada más llegar, de lo cansados que estaban, se tumbaron en sus camas (*tumbarse en el suelo*) y se quedaron profundamente dormidos.

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Figura 2

Conto motor descanso activo da segunda semana

Un viaje a la Luna

En la aventura de hoy vamos a convertirnos en astronautas. ¿Estáis listos para viajar a la Luna?

Lo primero de todo es prepararnos para el viaje. Para eso tenemos que ponernos nuestros trajes espaciales: los pantalones (*gesto de ponerse los pantalones*), las mangas (*gesto de colocarse las mangas del traje*), abrochar la cremallera (*gesto de abrocharse una cremallera*), ponernos las botas (*gesto de ponerse los zapatos*), los guantes (*gesto de colocarse unos guantes dedo a dedo*), el cinturón (*gesto de ponerse y abrochar un cinturón*) y el casco (*gesto de ponerse un casco grande y pesado de astronauta*).

¿Ya estáis listos? ¡Muy bien! Ahora vamos a entrar en la nave espacial: entramos con cuidado (*gesto de entrar poco a poco en una nave*), buscamos nuestro asiento y nos sentamos (*sentarse en el suelo*). ¡No os olvidéis de abrocharos el cinturón! (*gesto de abrocharse el cinturón de seguridad*).

¡Atentos, va a empezar la cuenta atrás! Vamos a hacerla desde 10 y dando palmas. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. ¡Despegamos! ¡Qué rápido va! ¿Notáis como nos echa hacia atrás? (*inclinarse hacia atrás*) ¡Ahora a la derecha! (*inclinarse a la derecha*) ¡A la izquierda! (*inclinarse a la izquierda*) ¡Hacia delante! (*inclinarse hacia delante*).

¡Mirad por la ventana, ya estamos en el espacio! (*gesto de mirar por una ventana*) ¿Veis las estrellas? ¿Notáis que estamos en el espacio? ¡No hay gravedad, es como si voláramos! ¿A ver como flotais y os moveis por el espacio? (*levantarse y caminar lentamente por el espacio como si estuvieran en el espacio*). Flotar por el espacio es muy divertido, pero no podemos detenernos, ¡vamos hacia la Luna!

¡Atención, vamos a aterrizar! Sentaros en vuestros sitios y abrochar el cinturón (*sentarse en el suelo y hacer el gesto de abrochar el cinturón*). ¡Ya casi estamos! ¿Notáis como nos inclinamos hacia delante? (*inclinarse hacia delante*). ¡Ya estamos en la Luna! Es la hora de bajar. Nos levantamos lentamente (*levantarse lentamente*), abrimos la puerta de la nave (*gesto de abrir una pesada puerta*) y con cuidado bajamos las escaleras de la nave (*imitar bajar escaleras*).

Caminar aquí es diferente... ¡es como dar grandes saltos! (*caminar dando saltos lentamente*). ¡Mirad ese gran cráter! ¡Vamos a rodearlo para verlo mejor! (*caminar haciendo un círculo y mirando hacia el centro del mismo*). Vamos a explorar un poco más la Luna (*caminar por todo el aula*).

Ya es hora de volver a la Tierra, vamos a caminar de vuelta a la nave (*caminar de vuelta a la zona de la asamblea*). Subimos las escaleras (*subir escaleras*), cerramos la puerta (*gesto de cerrar una pesada puerta*), nos sentamos en nuestro asiento (*sentarse en el suelo*) y volvemos a abrochar el cinturón (abrochar el cinturón). 5, 4, 3, 2, 1... (*decir cada número con una palmada*) ¡Despegamos! ¡Nos inclinamos hacia atrás con la fuerza! (*inclinarse hacia atrás*).

Estamos volando por el espacio de nuevo, mirad cuantas estrellas. ¡Ese planeta es Marte, mirad! (*gesto de mirar por la ventana*). ¡Ya casi estamos! Vamos a aterrizar en 5, 4, 3, 2, 1 (*decir los números acompañados de palmadas*). ¡Ya estamos en la Tierra! ¡Viaje finalizado!

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 12. Instrumentos de avaliación.

Neste anexo preséntanse as escalas de observación deseñadas como instrumentos específicos para a avaliación da proposta didáctica.

Táboa 1

Escala de observación para a avaliación do alumnado

Alumno/a:	Non	Ás veces	Si
Criterios de avaliación			
Área de Comunicación e Representación da Realidade			
CA1.1. Participar de maneira activa e axustada, espontánea e respectuosa coas diferenzas individuais en situacións comunicativas de diverso tipo.			
CA1.4. Axustar o seu repertorio comunicativo ás propostas, aos interlocutores e ao contexto, indagando nas posibilidades expresivas das diferentes linguaxes			
CA3.2. Interpretar de forma eficaz as mensaxes e as intencións comunicativas dos demais			
CA3.3. Facer un uso funcional da linguaxe oral aumentando o seu repertorio lingüístico e construíndo progresivamente un discurso máis eficaz, organizado e coherente en contextos formais e informais.			
CA4.4. Producir diferentes textos individualmente ou en grupo, con escritura convencional ou non, con propósitos e intencións diferentes: recoller e transmitir información, gozo...			
CA8.1. Explorar as posibilidades expresivas do corpo a través da dramatización e da danza.			
CA8.4. Interpretar corporalmente mensaxes expresadas noutras linguaxes (musical, plástica, gráfica, escrita e oral) e indagar nas posibilidades expresivas que ofrecen as transferencias entre elas.			
Área de Crecemento en Harmonía			
CA1.5. Coordinar e controlar o seu corpo, as súas posibilidades motrices e adaptalo ás características dos obxectos, á acción e á vida cotiá, mostrando un variado repertorio motriz.			
CA1.6. Participar en contextos de xogo dirixido e espontáneo axustándose ás súas posibilidades persoais e mostrando destrezas motoras e habilidades manipulativas cada vez máis axustadas.			
CA1.8./CA3.1. Manexar diferentes obxectos, útiles e ferramentas en situacións de xogo e na realización de tarefas cotiás, mostrando un			

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

control progresivo e de coordinación de movementos de carácter fino

CA2.1. Identificar e manifestar os propios sentimentos, vivencias, emocións e comprender as dos demais.

CA2.7. Expresar inquietudes, gustos e preferencias mostrando satisfacción e seguridade sobre os logros conseguidos.

CA2.8./CA4.3. Participar con iniciativa en xogos e actividades colectivas relacionándose con outras persoas con actitudes de afecto e empatía, aceptando as diferenzas individuais e evitando todo tipo de discriminación.

CA3.2. Recoñecer hábitos de saúde, alimentación saudable, hixiene corporal e benestar utilizando adecuadamente espazos e materiais

CA3.4. Realizar actividades relacionadas co autocoidado e co coidado da contorna con actitude de respecto e mostrando autoconfianza e iniciativa.

CA4.4. Relacionarse de maneira asertiva, con tolerancia e eficacia coas persoas coas que interacciona nas súas rutinas diarias e nas súas actividades cotiás.

CA4.5. Reproducir condutas, accións ou situacións a través do xogo simbólico en interacción cos seus iguais, identificando e rexeitando todo tipo de estereotipos

Área de Descubrimento e Exploración da Corntorna

CA1.1. Establecer distintas relacións entre os obxectos a partir das súas calidades ou atributos mostrando curiosidade e interese

CA1.2. Empregar os cuantificadores básicos máis significativos no contexto do xogo e na interacción coas demais persoas.

CA1.3. Identificar e asociar as cantidades cos seus números e grafías nas actividades cotiás empregando o cálculo como fonte de información.

CA1.7. Identificar as situacións cotiás en que é preciso medir e cuantificar utilizando o corpo ou outros materiais e ferramentas para efectuar as medidas.

Observacións:

Táboa 2

Escala de observación para a avaliación da proposta

Ítems	Non	Ás	Si
		veces	

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

A proposta permite a consecución dos obxectivos propostos

A proposta ten en conta os intereses do alumnado

As actividades son motivadoras e captan o interese do alumnado

As actividades son flexibles e poden adaptarse ás necesidades do alumnado e/ou da situación

As actividades están adaptadas para atender á diversidade do alumnado

As actividades permiten a participación do alumnado

A proposta promove a realización de actividade física por parte do alumnado

A temporalización das actividades é adecuada

A secuenciación das actividades é adecuada para promover a aprendizaxe e comprensión do alumnado

Os recursos materiais empregados son adecuados

Os recursos espaciais empregados son adecuados

Observacións:

Táboa 3

Escala de observación para a autoavaliación docente

Ítems	Non	Ás	Si
Permito ao alumnado participar de forma autónoma nas actividades			
Fomento a reflexión do alumnado			
Escoito atentamente as intervencións do alumnado			
Proporciono unha atención individualizada ao alumnado.			
Adapto as actividades segundo os principios DUA, ofrecendo diversas opcións ao alumnado			
Promovo a motivación do alumnado			
Promovo a realización de actividade física			
Reflexiono sobre a miña propia práctica, realizando as modificacións necesarias para melloralala			
Observacións:			

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 13. Temporalización da posta en práctica da situación de aprendizaxe e os descansos activos.

Neste anexo detállase a distribución temporal correspondente á implementación final da situación de aprendizaxe e dos descansos activos.

Táboa 1

Distribución temporal final da intervención

Marzo				
Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
Actividade 3	Parte 1 actividade 4	Sesión 1 psicomotricidade Parte 2 actividade 4	Parte 3 actividade 4	
31 Descanso activo				
Abril				
	1	2	3	4
	Descanso activo	Descanso activo	Descanso activo	Descanso activo
7	8	9	10	11
Descanso activo	Descanso activo	Descanso activo	Descanso activo	Descanso activo
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
	Actividade 6		Actividade 7	Parte 1 e 2 Actividade 8

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Anexo 14. Descansos activos implementados.

Neste anexo preséntase, na Táboa 1, as actividades desenvolvidas durante a implementación dos descansos activos.

Táboa 1

Descansos activos realizados

Semana 1	
Luns	Buscadores de matemáticas na aula!: o alumnado tivo que buscar na aula diferentes obxectos que cumprisen certas características relacionadas coa lóxicomatemática. As indicacións dadas foron: algo de cor azul, algo máis alto que eles, algo de cor rosa, algo cun número, algo máis baixo que eles, algo de cor verde, algo de cor amarela, algo de cor branca, algo de cor morada, algo de cor laranxa, algo con forma circular e algo con forma cadrada.
Martes	Baile da canción “Todos somos capitáns” de Magín Blanco: ensaio da coreografía ensinada pola docente de música para a actuación realizada no centro con motivo da conmemoración da Semana da Diversidade.
Mércores	Facemos ioga!: o encargado seleccionou as tarxetas do flamenco, esfínxe e elefante (ver Anexo 10), que se foron facendo segundo as indicacións dadas.
Xoves	Conto motor: <i>el gran viaje de los exploradores</i> (ver Anexo 11).
Venres	A campá silenciosa: os discentes, sentados en círculo, deben pasarse entre eles unha campá sen que esta soe. Se a campá emite algún son, o discente que o provocou debe deitarse no chan e, na seguinte rolda, o discente que recibise a campá tería que erguerse e pasar por enriba do corpo do/a compañeiro/a para entregarlle o instrumento ao/á seguinte alumno/a.
Semana 2	
Luns	Buscadores de animais na aula: o alumnado tivo que localizar na aula os carteis colocados con fotografías de animais e despois tocar o animal que cumprise as características indicadas. As indicacións dadas foron: un animal da Antártida, do Ártico, con catro patas, de Asia, que voa, de África, de Europa, que nada, de Oceanía, de América do Norte, de América do Sur e un animal que podes ter na túa casa (ver Anexo 9).
Martes	Coreografías con <i>Just Dance</i> : bailes “ATP” e “Waka Waka” do <i>Just Dance</i> .

O desenvolvemento de hábitos saudables en Educación Infantil: unha ollada ao marco normativo e proposta didáctica a través de situacións de aprendizaxe

Mércores	Volta ao campo: o alumnado saíu ao patio para buscar diferentes tipos de flores, correndo polas diferentes zonas verdes na súa procura.
Xoves	Pita cadea: un discente tenta atrapar aos demais e, cada vez que consegue coller a alguén, este únese á cadea. A cadea móvese conxuntamente para seguir pillando aos demais xogadores, ata que todos forman parte dela.
Venres	Facemos ioga!: o encargado seleccionou as tarxetas da ostra, o triángulo e o ñandú (ver Anexo 10), que se foron facendo segundo as indicacións dadas.