



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

## “! QUÉ RICA ENSALADA! ”

AUTORIA <b>JENNIFER FERNÁNDEZ VÉLEZ</b>
TEMÁTICA <b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN INFANTIL, 2º CICLO ( curso de 4 años)</b>

### Resumen

Ésta actividad, se lleva a cabo en el aula de 4 años del colegio de educación infantil y primaria “Francisca Hurtado” de Láchar.

Nos encontramos en el tercer trimestre, recién entrada la primavera, concretamente en el mes de Mayo y empezamos la unidad didáctica de las plantas la cual se enfoca desde una doble perspectiva:

- Por un lado, vemos *el huerto*, con sus plantas y árboles frutales.
- Por otro lado la unidad da un segundo enfoque, ahora centrándonos en los *alimentos de origen vegetal*.

### Palabras clave

- Coeducación
- Tareas domésticas
- Alimentación sana
- Alimentos de origen vegetal y animal
- Hortalizas
- Agricultor





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

## 1. INTRODUCCIÓN:

Por norma general debido al entorno rural en que está situado éste centro, mi alumnado tiene un ligero conocimiento del medio natural en algunos aspectos, más cercano al que quizá pudiera tener un alumno/a de la ciudad, aunque muchas veces, son más tópicos que otra cosa.

En el caso que nos ocupa, es muy frecuente que algunas familias se marchen en distintas épocas del año a la recolecta de algunas frutas o verduras, concretamente en ésta zona abunda para primavera la recogida del espárrago. Aún así, aunque su entorno sea rural muchas veces la mayor parte del alumnado no diferencia entre distintas plantas.

Por todo ello, aprovechando la incipiente primavera, se propone acercar al alumnado al mundo de las plantas a través de actividades que los ayuden a diferenciar unas de otras, distinguir sus partes y reconocerlas como seres vivos, con sus propias funciones y necesidades. Este conocimiento será el punto de partida para que aprendan a valorar y comprender la utilidad que las plantas tienen para el ser humano, especialmente desde el punto de vista de la alimentación que es el tema central de la actividad que se va a desarrollar.

## 2. OBJETIVOS:

- Conocer algunas características, funciones y utilidad de las plantas.
- Aproximarse al medio físico natural con una actitud de respeto y cuidado.
- Adquirir hábitos de prevención ante los accidentes que pueden surgir en una cocina.
- Conocer y practicar modos de comportamiento social y adoptar buenos hábitos alimenticios.
- Habituar a reflexionar antes de resolver una actividad.

## 3. CONTENIDOS:

- El tacto: duro/blando
- Beneficios que aportan las plantas relacionados con la salud.
- Hábitos de cooperación, ayuda y solidaridad así como de higiene y alimentación.
- Profesiones y oficios relacionados con las plantas.
- Vocabulario temático: las plantas y los alimentos de origen vegetal.
- Utilización y manejo de diferentes utensilios relacionados con la alimentación.
- Secuencias temporales: siembra, germinación y crecimiento.
- Pasos a seguir para elaborar una ensalada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

#### 4. METODOLOGÍA:

Partiendo de que nos encontramos dentro de la unidad didáctica Las Plantas, como bien sabemos, la educación infantil se rige por un principio metodológico fundamental el cual dice que en esta etapa la enseñanza ha de ser globalizada, es decir, desde un tema principal como puede ser en nuestro caso las plantas, se abarcan los diferentes ámbitos de experiencia de la educación infantil.

Como tutora de éste aula de 4 años pienso y así lo práctico en ella, que el recurso metodológico por excelencia desde mi punto de vista, con el que podemos conseguir en mayor medida aquellos objetivos que nos propongamos, es utilizar siempre aquellas actividades en la que el alumnado participe de una forma activa y en la que pueda aplicar sus propias experiencias.

Para llevar a cabo estas actividades, antes tuve que tener en cuenta algunos aspectos importantes para poder realizarlas de la mejor forma posible.

- Organización del espacio del aula
- Temporalización
- Recursos materiales
- Participación de las familias

##### 4.1 Organización del espacio del aula:

Si entendemos que, en alguna medida, la conducta y las actitudes pueden resultar determinadas por el ambiente, no es difícil deducir la conveniencia de hacer del espacio de nuestra aula un elemento que estimule y facilite la comunicación y el aprendizaje. De ahí la importancia de conseguir que el ambiente sea agradable y predisponga a la relajación y al orden, aunque la actividad que estemos realizando en ese momento sea más activa de lo habitual como sucede en este caso.

Debido a que nos encontramos en la estación de la primavera, el aula ya la hemos decorado con su árbol de flores y hojas verdes, las ventanas están llenas de plantas y animalillos... Para realizar las actividades previstas no vamos a necesitar más espacio que nuestra propia aula y el mobiliario que en ella tenemos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

#### **4.2 Temporalización:**

Es de suma importancia la distribución del tiempo de cada día, ya que tiene valor educativo en sí mismo. Si como docentes no tenemos una jornada bien organizada temporalmente será imposible que el alumnado sea autónomo e independiente.

Las actividades que realizamos y que posteriormente voy a contar se desarrollan en la primera parte de la mañana, después de hacer en asamblea nuestras rutinas de cada día y de haber hablado de la actividad que vamos a hacer.

#### **4.3 Recursos materiales:**

En educación infantil cobra especial importancia la preparación del material y su adecuación a los objetivos que pretendemos conseguir. Para que la actividad que preparamos se desarrollara correctamente tuvimos que tener en cuenta qué íbamos a necesitar, en primer lugar para la siembra de macetas, y posteriormente otro día para la elaboración de una ensalada, para la cual hablaremos con los niños/as sobre los ingredientes que va a llevar. En mi aula contamos con un pequeño fondo económico que nos aportan las madres a principio de cada curso escolar y con él compramos los materiales que vamos a necesitar para alguna actividad como éstas.

#### **4.4 Participación de las familias en el desarrollo de la actividad:**

Aunque la mayor parte de los padres/madres trabajan y no pueden asistir normalmente a algunas actividades que realicemos, en éste caso su participación no va a ser directamente dentro del aula si no de forma indirecta, la principal causa es que ya disponemos de ayuda con la alumna de prácticas de la Universidad de Granada.

Dentro del aula siempre tengo 2-3 madres (en este caso se ofrecieron mujeres) que cuando necesito comprar algunas cosas ellas se ofrecen y se encargan de lo que haya que traer. En este caso, les encargo en primer lugar, que fueran al vivero de la zona y compraran 14 tiestos de plástico pequeños para sembrar unas semillas, un saco de tierra para plantar y semillas de petunias u otra flor similar que nazca en primavera.

Después para la siguiente actividad les encargo que fueran al supermercado del pueblo y que compraran la lista de ingredientes para nuestra ensalada que habíamos elaborado entre todos. A las familias siempre les gusta que nosotros como maestros/as de sus hijos/as nos acordemos de ellos y les pidamos ayuda, les hace sentir útiles y partícipes de lo que hacemos dentro del aula con sus niños/as.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

## 5. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

Esta unidad didáctica en que nos ubicamos tiene una duración de 15 días lectivos aproximadamente. Las dos actividades planteadas se realizan una en la primera y otra en la segunda semana. A continuación os voy a contar como desarrolle dichas actividades:

### 5.1 ¡Nos convertimos en jardineros/as!:

La primera parte de esta unidad como ya dije al comienzo, nos explica el proceso de las plantas desde su siembra, cuidados, germinación, crecimiento, y recolecta, que mejor forma de vivenciar y experimentar con lo aprendido que sembrando nuestra propia planta y verla crecer todos los días en el aula. Antes de realizar la actividad de jardinería hemos trabajado el tema durante una semana, en un mural grande tenemos un huerto con sus plantas, árboles, agricultores, hemos hablado sobre aquellas plantas que el fruto o vegetal crece por encima de la tierra o de los que crecen por debajo, un cuento muy interesante para trabajar este tema con el alumnado es el de “El Duende y el Campesino”. También se ha hablado sobre cómo se llaman los árboles que nos dan los diferentes frutos, que familiares tienen ellos/as que trabajen en el campo, (algunos/as nos han contado que sus papás y mamás están recogiendo espárragos) también hemos dramatizado que somos una semilla que nos han sembrado en la tierra, nos echan agua, sale el sol y vamos creciendo poco a poco, después hemos aprendido la poesía de la semillita y coloreado sus láminas.

Después de pedirle a las madres responsables de comprarme lo necesario para la actividad de jardinería, junto con la alumna de prácticas preparamos todo para hacerlo justo después de la asamblea. Tenemos tres grupos de alumnos/as, el equipo amarillo, el equipo azul y el equipo verde, en primer lugar le ponemos con unas pegatinas el nombre a cada maceta para saber cuál es la nuestra, y después vamos pasando por un rincón del aula que hemos preparado para la actividad, donde se quedarán las macetas, es una zona muy soleada de la clase. Antes de empezar la monitora y yo sembramos la nuestra para que ellos/as vean como lo hacemos y cuál es el proceso: en primer lugar echamos un poquito de tierra, después echamos unas cuantas semillas, luego más tierra, la apretamos con los dedos y por último la regamos. La experiencia les encanta y sale bastante bien como sobran semillas y macetas sembramos algunas más para regalárselas a las otras señas de infantil, al director...

Pronto, después de regarlas cada dos días, en una semana poco más empieza a salir los primeros tallos, les hace muchísima ilusión ver como algo que ellos/as han hecho empieza a crecer.



## 5.2 ¡Qué rica ensalada!:

Esta actividad viene como conclusión final a esta unidad de las plantas y los alimentos de origen vegetal. ¿Cómo preparamos esta actividad con el alumnado? En primer lugar, una vez que hayamos visto y distinguido entre los alimentos de origen vegetal y animal, los vegetales y las frutas etc... una mañana reunidos en asamblea empezamos hablar sobre lo importante que es comer verduras y de qué forma les gusta comerlas, casi por unanimidad todos dicen que le gusta el tomate, la lechuga, el maíz... entonces les propongo que si quieren hacemos nuestra ensalada y nos la comemos en clase, a todos les encanta la idea, así que nos ponemos mano a la obra. Para empezar yo voy copiando en la pizarra todos los ingredientes que ellos me van diciendo para echar a la ensalada, al final decidimos entre todos que en nuestra ensalada va a llevar: tomate-cherry (dicen: de los pequeñitos que parecen bolitas), lechuga, maíz, pepino, aceitunas y por último todos deciden que también quieren huevo duro, entonces un alumno dice que su mamá tiene huevos pequeñitos de codorniz y que se va a traer uno para cada niño/a.

En este caso me encargo yo de comprar los ingredientes, menos los huevos de codorniz, las madres se encargan de traerme algunos platos de plástico, tenedores, y unos cuantos cuchillos también de plástico con los que con la ayuda de la alumna de prácticas y con la mía cortarán los tomates por la mitad.

La actividad comienza después de realizar nuestra ficha de trabajo diario. Cada grupo con la alumna de prácticas va partiendo los tomates por la mitad (ella les coge la mano), posteriormente parten algunas hojas de lechuga en trocitos pequeños con la mano, el resto la pico yo, un grupo echa el maíz, otro echa las aceitunas, y para terminar de preparar los ingredientes cada niño pela su huevo de codorniz con cuidado de no romperlo, antes de terminar y mezclar todos los ingredientes enjuagamos todo con agua, lo mezclamos en una bandeja y aliñamos con aceite y sal. Para terminar repartimos la ensalada en platos por



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

grupos y con sus tenedores se la comen, al huevo le echamos un poco de sal y se lo comen todos, algunos hasta quieren repetir...

El comentario de todos los niños/as es: "...ésta ensalada si está rica más que la que hace mi mamá, ahora le diré a mamá que quiero comer todos los días verduras..."

## 6. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La evaluación es un elemento curricular de gran importancia para nuestro día a día en el aula, así como para comprobar en qué medida la programación que teníamos prevista ha cumplido nuestros objetivos. Para evaluar estas actividades tendremos en cuenta hacernos una serie de preguntas, tanto a nosotros mismos como docentes, al igual que al alumnado:

7. ¿Hemos partido para hacer las actividades, de los intereses y experiencias de nuestro alumnado?
8. ¿en las asambleas y coloquios hemos sabido hacer que participen todos aportando ideas y opiniones, así como que respeten turnos de palabra?
9. ¿el espacio se ha organizado bien siempre teniendo en cuenta la actividad que realizamos en cada momento?
10. ¿el tiempo ha sido el apropiado para realizar la actividad, intentado respetar los momentos de más atención del alumnado?
11. ¿hemos sabido informar a las familias sobre cómo pueden colaborar?
12. ¿si en algún momento el alumnado no ha mostrado interés por lo que estábamos haciendo, hemos sabido darle un vuelco a la actividad para llamar su atención?
13. ¿ha cambiado en algo la forma de pensar de aquellos alumnos/as a los que no les gustaba las verduras?
14. ¿y su forma de actuar con respecto a las plantas que hay en el centro, las respetan y cuidan más?
15. ¿en qué medida hemos conseguido cumplir con los objetivos previstos con estas actividades?
- 16.....

Para terminar creo que cualquier actividad que realicemos en el aula envuelta en un entorno divertido, de novedad, en la que puedan participar ellos/as de una forma activa es fácil que consigamos en el alumnado los objetivos previstos, es más, de esta forma interiorizan lo aprendido, siendo muy difícil de olvidar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

## 17. BIBLIOGRAFÍA:

- GALLEGO ORTEGA, J.L: (1998) "Educación infantil". Ediciones Aljibe. Málaga.
- IBAÑEZ SANDÍN, M<sup>o</sup>CARMEN: (2003): "La educación infantil y su práctica en el aula" Editorial La Muralla.
- PROYECTO REGALIZ 3 AÑOS (2004), Editorial Santillana.
- [www.guiainfantil.com/salud/alimentación/alimentación.htm](http://www.guiainfantil.com/salud/alimentación/alimentación.htm)

## Autoría

---

- Jennifer Fernández Vélez
- CEIP "Francisca Hurtado, Láchar, Granada.
- E-MAIL: jefeve78@hotmail.com