

Jugando y Creando el Gusto Por Los Alimentos Voy Adaptando

Andrea Carolina Ríos Castellanos

Práctica e Investigación Pedagógica

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

Diciembre de 2021

Resumen

En la siguiente propuesta pedagógica se invita a los niños, niñas y docentes a incentivar e implementar hábitos de vida saludables que constan de una alimentación adecuada complementada de una actividad física constante, como aspecto fundamental en el adecuado proceso educativo y de crecimiento y desarrollo. Es importante resaltar la influencia de este aspecto dentro de la vida cotidiana de cada uno de los niños y las niñas puesto que si ellos se encuentran dentro de la población que consume una alimentación poco saludable y balanceada serán personas que están más propensas a presentar enfermedades que coloquen en riesgo su vida e integridad física y por ende los resultados dentro de su proceso formativo serán negativos. El beneficio de alimentarse correctamente y ser complementada con una actividad física constante se ve reflejado en el estado de salud, de ánimo, y de cómo se desenvuelve en cada una de las actividades planteadas en su diario vivir. A continuación, se evidencia la pregunta de investigación a trabajar durante cada momento de la propuesta pedagógica ¿Cómo fortalecer el gusto por la alimentación saludable en los niños del CDI “Mundo de Alegrías” a través del juego y el arte?; posteriormente se dará inicio a la planeación e implementación de estrategias lúdico – pedagógicas que permitan brindar una información veraz y a su vez donde se genere conciencia en los niños y niñas sobre la importancia de una alimentación saludable y una actividad física constante.

Palabras claves: Saludable, sanos, adecuado, aprendizaje, conocimientos

Abstract

In the following pedagogical proposal, children and teachers are invited to encourage and implement healthy lifestyle habits that consist of an adequate diet complemented by constant physical activity, as a fundamental aspect in the adequate educational process and growth and development. It is important to highlight the influence of this aspect within the daily life of each of the boys and girls since if they are within the population that consumes an unhealthy and balanced diet, they will be people who are more prone to presenting diseases than put your life and physical integrity at risk and therefore the results within your training process will be negative. The benefit of eating correctly and being complemented with constant physical activity is reflected in the state of health, mood, and how it performs in each of the activities planned in its daily life. Next, the research question to be worked on during each moment of the pedagogical proposal is shown: How to strengthen the taste for healthy eating in the children of the CDI “Mundo de Alegrías” through games and art? Later, the planning and implementation of recreational – pedagogical strategies will begin to provide accurate information and, in turn, raise awareness in children about the importance of a healthy diet and constant physical activity.

Keywords: Healthy, healthy, adequate, learning, knowledge.

Tabla de contenido

Diagnóstico de la propuesta pedagógica	5
Caracterización de la propuesta pedagógica	5
Pregunta de investigación	7
Marco de Referencia	8
Marco Metodológico.....	16
Intencionalidades de la propuesta pedagógica.....	16
Metodología	18
Producción de conocimiento pedagógico	21
Análisis y discusión	25
Conclusiones	32
Referencias Bibliograficas -----	34

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica

Caracterización de la Propuesta Pedagógica

Tomando como diagnóstico lo que se logra observar con la primera infancia al momento de alimentarse de forma saludable me impulsa a realizar un trabajo con los niños del CDI “Mundo de Alegrías”, donde se logra observar que, aunque dentro del jardín los hábitos alimenticios son saludables aún se encuentran niños que presentan cierto grado de repulsión a dicha comida y la cantidad que consumen en demasiado poco.

En la actualidad dialogar acerca de este tema (alimentación saludable y actividad física) es un tabú, ya que como padres de familia se tienen mitos que resultan siendo errores que arriesgan la vida de los niños y las niñas, es decir, se considera que una alimentación balanceada y nutritiva para los hijos es la que consiste en que coman en gran cantidad y no en calidad. Si nos detenemos a pensar y a analizar lo que sucede en la vida diaria encontramos que en la mayoría de los hogares el desayuno de nuestros niños durante sus primeros años de vida consiste en: darle jugo de naranja, cereal y leche cuando realmente lo único que los hijos están consumiendo es azúcar pues para que en realidad su desayuno sea nutritivo lo correcto es ofrecerles un caldo con huevo o con carne, arepa, chocolate o leche y si el deseo es naranja no es darle el jugo sino la fruta completa donde está sea aprovechada en su totalidad pues lo realmente nutritivo es consumirla completa y no solamente el líquido que esta trae. Durante el desarrollo de la jornada de aprendizaje dentro de los Hogares de Bienestar o en el CDI la ingesta de alimentos es más controlado pues las porciones y las cantidades de alimentos que se consumen son las adecuadas según la edad y estado nutricional y de salud de cada uno de los niños y las niñas.

Durante los últimos años los niños y las niñas dentro del proceso de inclusión al nivel educativo inicial cuentan con la implementación de las actividades y de unos parámetros que permiten una

adquisición de conocimientos más sencilla, rápida y significativa. Esta serie de parámetros hacen alusión a cuatro principios que son: el arte, el juego, la literatura y la exploración del medio que hacen énfasis a las actividades rectoras principales pilares de la educación inicial de la primera infancia.

Dentro del desarrollo de mi propuesta pedagógica al hablar de actividades rectoras tomo como base dos de ellas que son: el juego y el arte las cuales son consideradas como fundamentales dentro de la planeación y de la adecuada implementación de las estrategias lúdico – pedagógicas favoreciendo así un ambiente de aprendizaje y trabajo en la educación inicial favorable y de grandes avances en la primera infancia.

Tomando como referencia el juego se hace énfasis a fomentar nuevos conocimientos de una forma didáctica donde en este caso va encaminado a crear conciencia sobre la importancia de mantener una alimentación saludable complementada en una actividad física en la primera infancia. Al hablar de juego se considera como el tránsito de los niños y las niñas de una vida en el hogar a una vida donde se convive en sociedad y donde los aprendizajes serán más consolidados y significativos en este caso sobre hábitos de vida saludables complementada de una actividad física constante.

Al hablar del arte se hace referencia al complemento de las demás actividades rectoras, es decir, donde los niños adquieren conocimientos de una forma fácil y donde además los niños y las niñas expresan sus sentimientos, pensamientos y lo que sucede a su alrededor. Con esta actividad rectora del arte se tiene como finalidad que los niños a través de sus obras y de sus manualidades se genere una conciencia y un conocimiento nuevo sobre como su normal crecimiento y desarrollo y de su estado de ánimo día a día va de la mano de una alimentación saludable y una actividad física constante.

Pregunta de Investigación

¿Cómo Fortalecer el Gusto Por la Alimentación Saludable y la Actividad Física en los Niños y Niñas del CDI “Mundo de Alegrías” a Través del Juego y del Arte?

Esta pregunta de investigación parte del diagnóstico realizado donde se evidencia que la primera infancia se encuentra en riesgo en cuanto a la alimentación que consumen dentro y fuera del aula y este caso del CDI “Mundo de Alegrías” pues es una alimentación basada en alimentos procesados (embutidos, dulces, paquetes, gaseosas) y una mínima cantidad de frutas, verduras, proteínas, agua y que deben ser complementadas con una actividad física que no siempre es realizar ejercicios que requieran un mayor esfuerzo, sino que por el contrario al jugar, al moverse en la primera infancia es considerado actividad física.

Dentro de las actividades rectoras que son fundamentales en la educación inicial para mi propuesta pedagógica y mi pregunta de investigación se tienen en cuenta el juego y el arte ya que a través del juego los niños mientras se divierten aprenden y a la vez practican actividad física ya que su cuerpo se encuentra en constante movimiento. A través del arte los niños y las niñas adquieren también conocimientos más sólidos y significativos, al mismo tiempo que pueden expresar lo que sienten, lo que piensan, lo que suceden a su alrededor siendo ellos mismos.

Al dar un uso adecuado a estas actividades rectoras el proceso de aprendizaje y de crear conciencia en los niños y las niñas favorecen que ellos adquieran el gusto y por ende adopten un estilo de vida saludable complementada de una actividad física constante.

Marco de Referencia

Diálogo Entre la Teoría y la Práctica (Diario de Campo 2)

El quehacer docente a lo largo de la historia ha venido desempeñando grandes retos en cuanto a la calidad de la educación, los conocimientos impartidos, el estilo de aprendizaje empleado dentro y fuera del aula; el innovar de manera continua ha venido favoreciendo en cuanto al docente como a los estudiantes pues se ha podido observar que la comunicación y el ambiente de trabajo es bastante favorable y los resultados obtenidos durante un tiempo determinado son positivos.

A lo largo del proceso de enseñanza – aprendizaje, la base fundamental siempre ha sido el contenido curricular donde de acuerdo al grado de escolaridad desempeñado permite al docente articular cada uno de los procesos y estrategias pedagógicas, y adaptarlas a las necesidades identificadas dentro del grupo de estudiantes asignados. Como docentes en formación el observar de forma detallada nos permite analizar de manera detenida y captar cada una de las falencias encontradas dentro del grupo de niños y niñas que están bajo nuestro cargo, razón por la cual se ha logrado deducir que: el trabajar desde el campo de la enseñanza nos conlleva a fomentar nuevos conocimientos y a su vez adecuarla a las situaciones o necesidades reales que suelen presentarse durante el desarrollo de actividades curriculares planeadas, es decir, se logra adecuar temática ya planteada a una situación problema logrando cumplir con el currículo y a su vez con las posibles soluciones que nos lleven a reducir de manera positiva cada uno de estos aspectos que colocan en riesgo el normal desarrollo del periodo académico.

Dentro de las instituciones educativas los docentes titulados como los docentes en formación deben mantener un registro diario y detallado de cada una de las actividades diseñadas para el desarrollo de cada una de las jornadas educativas, permitiendo así identificar aspectos a mejorar y aspectos que arrojan resultados positivos y que permiten avances significativos en el proceso de

enseñanza – aprendizaje; una de estas herramientas utilizadas de manera más frecuente es el diario de campo, donde se logra desarrollar un estudio analítico y reflexivo de cada uno de los momentos desempeñados desde el inicio hasta el final de la jornada académica, evidenciando características específicas tales como: desempeño de los estudiantes a lo largo de la ejecución de las actividades, comportamiento de los niños y las niñas, tiempo empleado en cada actividad, conocimientos adquiridos, dudas o falencias en cuanto al desarrollo del tema, dudas y sugerencias en cuanto al trabajo desarrollado, entre otros.

Mantener como estrategia pedagógica la implementación del diario de campo permite crecer en el ámbito profesional e integral, ya que nos permite estar en constante innovación e implementación, en buscar día a día un crecimiento en cuanto a la educación y los conocimientos que se van a impartir y en las estrategias educativas adecuadas según las necesidades, fortalezas y falencias del grupo estudiantil. El diario de campo como herramienta de investigación pedagógica permite al docente formularse posibles hipótesis, tomar decisiones, construir conocimiento, transformar las prácticas, incorporar saberes nuevos y analizar la práctica pedagógica.

Como docente el tener en cuenta cada uno de estos ítems nos ayuda a buscar siempre la perfección y el máximo nivel de calidad en cuanto a la información dada a aquellas personitas que están bajo nuestro cargo siendo los principales protagonistas del proceso de adquisición del conocimiento; el buscar día a día brindar un ambiente de estudio estable y equitativo ya sea dentro o fuera del aula, a través de la virtualidad o de la presencialidad es indispensable ya que se busca cumplir a mayor cabalidad cada uno de los objetivos propuestos, donde se corrija y se enseñe desde el corazón siempre brindando lo mejor de sí y de una educación de calidad.

El fomentar y buscar la formación de personas y/o estudiantes autónomos, responsables, libres y capaces de desenvolverse en la vida con criterio es un trabajo arduo y constante, donde el docente

al igual que la familia de cada uno de los niños y las niñas desempeñan un papel importante, un trabajo en equipo a diario y donde se trabaja tanto a nivel educativo como formativo de cada una de estas pequeñas vidas, el poder contribuir dentro de estos primeros procesos es aportar un grano de arena, confianza en sí mismos y un criterio en las decisiones que tomen teniendo en cuenta que si son en busca de su propio bienestar y el bienestar de las personas que se encuentran a su alrededor los resultados que se obtendrán serán siempre positivo, que además de esto si se quiere llegar a la meta se debe siempre insistir, no desfallecer y ver los obstáculos que se suelen presentar como nuevas oportunidades y aprendizajes que los harán más fuertes y resistentes ante las situaciones que se pueden presentar a lo largo de sus vidas.

Diálogo Entre la Teoría y la Práctica (Instrumento de Caracterización III Unidad 4)

En la actualidad al hablar de la alimentación saludable en la primera infancia y de su influencia dentro del ámbito escolar es tratar de remontarnos y de incluirnos dentro del ámbito familiar pues para muchos padres de familia y/o acudientes la alimentación dada a nuestros niños y niñas es algo totalmente aislado y sin importancia en el desempeño que ellos tienen y en el desarrollo de cada una de las actividades académicas planteadas dentro de un período de tiempo determinado. Según Ferrer (1995: 83) “un niño que no posea una buena alimentación, estará en las peores condiciones para afrontar la actividad escolar dentro o fuera del aula” (Alvarado, 1995).

Para Rómulo Gallegos en su obra de saber pedagógico (1992) hace énfasis en “Toda transformación intelectual es una reestructuración parcial o total de la organización de saberes, desde la cual cada individuo formula y lleva a cabo, realiza, hace real sus interrelaciones consigo mismo, con la naturaleza, con la sociedad y con los saberes que en ella se disponen. Es un acto creativo que se experimenta” (RestrepoGómez, 1997 - 2004, pág. 3).

Al hablar del saber disciplinar en el texto de Restrepo Gómez se hace alusión a que: dentro del campo del saber disciplinar tomando como referencia a los estudiantes (enseñar), les permite a ellos formarse tanto académicamente como personalmente, es decir, interiorizar actitudes, cualidades, valores que los ayuden a formarse, a mostrarse caminos y a convencerse de que con un saber significativo sus resultados serán bastantes positivos.

Al estudiar más a fondo la relación que se tiene entre el saber pedagógico y el saber disciplinar con mi propuesta pedagógica que hace énfasis en el fortalecimiento de la alimentación saludable y de la actividad física en los niños y niñas puedo deducir que como docentes el llevar nuestros conocimientos adquiridos en el proceso de formación a la práctica es cuestión de diseñar, planear e implementar actividades lúdico – pedagógicas que logren convencer a los espectadores (niños, niñas y docentes del CDI “Mundo de Alegrías”) en cuanto a la importancia que tiene la alimentación saludable, la actividad física desde temprana edad y como esta influye de manera positiva o negativa dentro del proceso de la educación inicial la cual es la puerta que abre las oportunidades continuas ante un proceso de escolaridad y de formación a lo largo de su vida.

Para: “Donald Schon, insistir en que el maestro debe despegar el discurso pedagógico aprendido en las instituciones formadoras de maestros y, a través de la “reflexión en la acción” o conversación reflexiva con la situación problemática, construya saber pedagógico, critique su práctica y la transforme, haciéndola más pertinente a las necesidades del medio”. (RestrepoGómez, 1997 - 2004, pág. 5).

Tomando en cuenta cada una de las citas dadas por los autores se puede concluir que tanto el saber pedagógico como el saber disciplinar tienen gran influencia dentro de mi propuesta pedagógica, pues si tanto los docentes, como los padres de familia y/o acudientes de nuestros niños y niñas quienes son los principales actores del desarrollo de ellos nos unimos para fortalecer el

gusto por la actividad física y por la alimentación saludable crearemos en ellos una disciplina y una enseñanza favorable para su estado de salud y para su desarrollo psicomotor, de salud y de enseñanza – aprendizaje, logrando así un cambio notorio y unos niños más fuertes y saludables tanto física como mentalmente y donde los resultados la mayoría de las veces serán bastantes positivos.

Otros de los referentes trabajados durante el desarrollo de mi propuesta pedagógica son:

Al hablar del proceso de enseñanza – aprendizaje en la primera infancia se toma como base cuatro aspectos importantes denominados “actividades rectoras” que hacen énfasis en:

Según el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2019) las cuatro actividades rectoras son: el juego, el arte, la literatura y la exploración del medio. Tomando como base mi propuesta de investigación se hará énfasis en dos de ellas: el juego y el arte, al respecto de estas dos actividades rectoras el MEN, 2019 hace alusión a:

“El juego es un reflejo de la cultura y la sociedad y en él se representan las construcciones y desarrollos de los entornos y sus contextos. Las niñas y niños juegan a lo que ven y al jugar a lo que viven resignifican su realidad. Por esta razón, el juego es considerado como medio de elaboración del mundo adulto y de formación cultural, que inicia a los pequeños en la vida de la sociedad en la cual están inmersos. En el juego hay un gran placer por representar la realidad vivida de acuerdo con las propias interpretaciones, y por tener el control para modificar o resignificar esa realidad según los deseos de quien juega. La niña y el niño representan en su juego la cultura en la que crecen y se desenvuelven. Desde esta perspectiva, el juego permite aproximarse a la realidad del niño y la niña”. (Ministerio de Educación Nacional , 2019).

“El arte: observar las rondas y los juegos de tradición oral permite constatar cómo la literatura, la música, la acción dramática, la coreografía y el movimiento se conjugan. Desde este punto de

vista, las experiencias artísticas – artes plásticas, literatura, música, expresión dramática y corporal no pueden verse como comportamientos separados en la primera infancia, sino como las formas de habitar el mundo propias de estas edades, y como los lenguajes de los que se valen los niños y las niñas para expresarse de muchas formas, para conocer el mundo y descifrarse. Dentro del ciclo vital es en la primera infancia cuando los seres humanos están más ávidos y más dispuestos a esas formas de interactuar con el mundo sensible. El hecho de “estrenar”, palpar e interrogarse por cada cosa, de fundir la comprensión con la emoción y con aquello que pasa por los sentidos hace de la experiencia artística una actividad rectora de la infancia”. (Ministerio de Educación Nacional, 2019).

La doctora Norma Ángeles nutricionista de nutriendo con amor expone la importancia que tiene la alimentación saludable de la primera infancia dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de la siguiente manera: los beneficios de una alimentación balanceada pueden ser reflejada dentro del rendimiento del cerebro ya que es considerado un órgano que necesita de manera constante un alto nivel de energía. Según estudios al mantenerse una dieta balanceada se avanza de manera positiva en el desarrollo cognitivo, de lenguaje, memoria y atención de la primera infancia.

Se ha demostrado que existen nutrientes que desempeñan un papel importante dentro del desarrollo cognitivo como lo son el omega 3 y 6 que se encuentran en semillas y pescados (trucha y salmón) y que ayuda a que la primera infancia desempeñe una mejor inteligencia verbal y una buena comunicación con sus compañeros y docentes. Además de estos nutrientes se debe tener en cuenta otro que es el hierro y qué es el principal encargado de influir en el desarrollo de la atención y la concentración, por ende, si un niño o niña presenta deficiencia de este se le dificultará de manera notoria desempeñar las actividades de acuerdo a lo programado; el hierro lo podemos encontrar en carnes y vegetales de hoja verde como la espinaca. (Ángeles, 2014).

Otra especialista que también hace referencia a la alimentación saludable dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje es Laura Garde nutricionista en Pamplona desde 1996 quien complementa que para mantener en la primera infancia un nivel alto de concentración y una constante estimulación de la memoria se debe mantener una ingesta adecuada de nutrientes como: vitaminas del grupo B que podemos encontrar en frutas, verduras y legumbres; vitamina E, liposoluble, en cereales y frutos secos como nueces, avellanas y almendras; sales minerales como el potasio, el magnesio (frutas y hortalizas) y el zinc (cereales y carnes rojas).

Para Laura Garde lo mejor es distribuir cada uno de estos nutrientes en cinco comidas diarias, es decir, “repartir la energía de la forma más equitativa posible. Las más importantes en cantidad deberían ser el desayuno y la comida, dejando a la cena en un nivel más bajo pero superior al almuerzo y la merienda, y de igual forma aprovechar pequeños espacios para comer cualquier tipo de fruta que ayude al descanso del cerebro”. (Garde, 2012).

Según Ferrer (1995: 83) “todo niño que desde sus primeros años de vida posean una alimentación saludable contara con la posibilidad de enfrentar su vida escolar con una mayor actitud ya sea dentro o fuera de un aula de clase”

Según la Ley 1295 de 2009: “El Ministerio de Educación Nacional y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF- de manera directa o en forma contratada, de acuerdo con sus competencias, tendrán a su cargo la atención integral en nutrición, educación Inicial según modelos pedagógicos flexibles diseñados para cada edad, y apoyo psicológico cuando fuera necesario, para los niños de la primera infancia clasificados en los niveles 1,2 Y 3 del SISBEN.

Los hospitales deberán crear programas de recuperación nutricional ambulatoria que involucren procesos de valoración, tratamiento y seguimiento al niño; y capacitación en mejores prácticas alimentarias dirigidas a los padres de familia y/o cuidadores. (Nacional M. d., 2009).

Para María Montessori al hablar de actividad física encierra aspectos que son fundamentales durante la primera infancia, al hablar de la educación física hace énfasis a que es una educación muscular gimnástica que permite a los niños y las niñas desarrollar cuatro tipos de actividades físicas en las que podemos destacar: una actividad física muscular que hace énfasis en aquella que es realizada con ayuda de aparatos; una actividad física libre que es aquella que se realiza a libre demanda de la primera infancia y sin necesidad de hacer uso de aparatos; la actividad física educacional que hace alusión a la actividad enfocada a que los niños y las niñas adquieran conocimientos y aprendizajes nuevos, a través de actividades que representen una activación del cuerpo en general; y por último la actividad física respiratoria que hace alusión a la que enseña a nuestros niños y niñas al manejo adecuado de la respiración durante la ejecución de actividades de movimiento y de desplazamiento.

Dentro del método Montessori se propone que la actividad física es parte de la enseñanza global del niño donde él desde temprana edad adquiere y desarrolla habilidades que serán indispensables a lo largo de su vida, al igual que la práctica de la actividad física en la primera infancia no debe ser ajena pues también favorece un desarrollo psicofísico acorde a su edad. (mama).

Marco Metodológico

Intencionalidades de la Propuesta Pedagógica

Dentro del desarrollo del quehacer docente el diario de campo es importante para un adecuado análisis de la práctica pedagógica ya que nos permite evidenciar cada uno de los sucesos, acciones y actividades desarrolladas dentro de la jornada académica y por ende de los periodos académicos permitiendo a su vez el estudio detallado de las estrategias lúdico – pedagógicas y las metodologías aplicadas dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje, los resultados obtenidos y los aspectos a mejorar. A través del diario de campo como instrumento de reflexión se hace un poco más sencillo para el docente establecer relaciones en cuanto a la toma de decisiones y la formulación de hipótesis: reflexionar y pensar en cuanto a cómo vamos a construir conocimiento y como finalización documentar y sistematizar la experiencia tomando como base el análisis y la capacidad dentro de los resultados obtenidos.

Para Latorre 1996 y Gonzalo, 2003 (pág., 5) “el diario de campo es un instrumento de gran ayuda para obtener información que permita el análisis sobre la práctica, es un instrumento de formación, que facilita la implicación y desarrolla la introspección, y de investigación que desarrolla, la observación y la auto observación recogiendo observaciones de diferente índole”.

Para Porlán (2000): “El Diario de campo es una herramienta empleada por el docente que permite ser una guía de investigación donde a través del escrito, la implementación de nuevos diseños y por ende una evaluación autónoma permite identificar progresos y retrocesos dentro del desarrollo del conocimiento de los estudiantes como del profesional”.

Rafael Porlán nos dice: “el diario de campo es una herramienta profesional básica y sencilla que permite descubrir, analizar y valorar la acción de manera consciente y explícita, por lo tanto, nos permite comprender e identificar las estrategias y metodologías aplicadas en cada momento

de impartir el conocimiento, en consecuencia, se evalúa y analiza a fondo nuestra práctica investigativa, como parte del reconocimiento profesional dirigido a tomar decisiones fundamentales en la reflexión constante de cómo debemos rediseñar nuestro método de enseñanza – aprendizaje, o nos permite ver los comportamientos de nuestros estudiantes en el desarrollo del proceso de enseñanza para poder ver sus puntos de vista al respecto de los conocimientos, siendo más activos en su formación activa, siempre y cuando en nuestros escritos diarios mantengamos una narración del trabajo del estudiante como la del maestro que somos”.

Con el diligenciamiento del diario de campo el docente puede analizar y registrar cada uno de los hechos ocurridos durante el desarrollo de la jornada académica y por ende los momentos de aprendizajes más significativos tanto de los estudiantes como de los docentes. A través de la realización del diario de campo el educador realiza un proceso evaluativo sobre cómo han influenciado las estrategias lúdico – pedagógicas en la adquisición de los conocimientos por parte de los alumnos y que nuevas metodologías se deben implementar para que los resultados sean positivos y favorables en cuanto a los aprendizajes y a los logros alcanzados por la primera infancia, cabe resaltar que el hecho de que los niños se encuentren dentro de su proceso de educación inicial no adquieran conocimientos, al contrario durante esta primera etapa de escolaridad es donde los niños y las niñas empiezan a formar la base de lo que será el desarrollo de su vida escolar.

Metodología

A lo largo de esta investigación se ha venido desarrollando y tomando como perspectiva el enfoque cuantitativo, donde se ha venido tomando como punto de referencia las opiniones, puntos de vista de los principales actores que en esta propuesta pedagógica hace énfasis en los niños, niñas y agentes educadores. Es así como desde esta perspectiva se hace demasiado énfasis en los datos que se logran recolectar a lo largo del desarrollo de cada una de las actividades propuestas para dar cumplimiento a la pregunta de investigación.

La comprensión y el análisis detallado de cada uno de los datos con los que se cuenta permite al investigador abarcar un campo amplio de estudio, es decir, desde lo simbólico hasta lo analítico permitiendo así comunicar y pasar de la práctica del campo educativo a la realidad y a la enseñanza dejada en cada uno de los participantes de dichas actividades que hizo énfasis en los niños y las niñas de educación inicial del CDI “Mundo de Alegrías”.

El método cuantitativo dentro del campo de la investigación se entiende como: la relación existente que tiene como punto de partida la formulación de hipótesis que viene surgiéndose a raíz de las mismas, es decir, las diferentes hipótesis que nos llevan a obtener resultados o muestras de manera aleatoria, pero a su vez representativa de la población con la que se ha realizado el estudio.

Para el desarrollo de mi propuesta pedagógica el espacio a utilizar son las diferentes áreas de trabajo del CDI “Mundo de Alegrías” ubicado en el municipio de Málaga, departamento de Santander.

Durante el desarrollo de mi propuesta pedagógica se hace necesario la intervención de agentes externos que forman parte del equipo de trabajo del Centro de Desarrollo Infantil “CDI Mundo de Alegrías” entre los cuales se destacan: La nutricionista, la docente encargada del grupo de niños,

la coordinadora del Centro, quienes son las personas encargadas y responsables de cada uno de los niños y las niñas que se encuentran durante el desarrollo de la jornada en las instalaciones del CDI “Mundo de Alegrías”.

Como otros agentes externos participarán estudiantes o licenciadas del área de la actividad física o la actividad deportiva como profesionales que brindarán el apoyo al desarrollo de algunas de las actividades propuestas durante la planeación y la implementación; y en representación de los padres de familia y/o acudientes asistirá en lo posible una persona en representación durante el desarrollo de cada una de las sesiones.

A lo largo de la propuesta pedagógica el trabajar actividades visuales con los niños y niñas del CDI “Mundo de Alegrías” me permite crear conciencia en ellos sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables (alimentación saludable complementada de una actividad física constante) donde se evidencie en qué medida los niños y las niñas han adquirido estos hábitos y que aspectos se pueden mejorar en pro de mejorar la calidad de vida y su estado de salud y de crecimiento y desarrollo. Para el desarrollo de cada una de las actividades se contaba con límites de tiempo establecidos para el cumplimiento e implementación de las mismas. Se iniciaba con la presentación de cada uno de los participantes, posteriormente se les proyectaba un video infantil alusivo a la alimentación saludable, posteriormente se realizaban trabajos relacionados con el arte (baile con máscaras, pintar sus manitos en cartulina, rellenar imágenes de alimentos saludables a través de la práctica de la dactilopintura, rasgado de papel para decorar las frutas navideñas, adivinanzas sobre las frutas); a través del juego realizar cortas sesiones de actividad física (canción con utilización de las máscaras “el baile de las frutas”, dance Monkey actividad de zumba para niños y por ultimo hora loca infantil donde los niños y las niñas se ejercitan de manera libre ya sea

saltando, trotando, bailando), logran divertirse, pasar un momento de esparcimiento pero lo más importante ejercitan su cuerpo sin necesidades de actividades que demanden un mayor esfuerzo; y por último durante los encuentros realizados se brindó un espacio para alimentarse y recuperar fuerza con una porción de fruta y un poco de agua donde los niños pudieron observar que alimentarse de forma adecuada es delicioso y divertido y no como se piensa que es terrible y poco agradable, dando así finalización a cada uno de los encuentros planeados y que fueron desarrollados en su totalidad.

Producción de Conocimiento Pedagógico

En la actualidad poder brindar una educación innovadora y de calidad se ha venido convirtiendo en un gran reto para docentes antiguos como para docentes en formación pues se ha pasado de ser un proceso de enseñanza – aprendizaje tradicional y convencional a ser una educación que se encuentra en constante cambio regido por parámetros establecidos por el Ministerio de Educación Nacional (MEN), por esta razón el estar ensayando estrategias pedagógicas para ver si se logra cumplir con los objetivos propuestos es algo ambiguo y muy riesgoso pues se debe siempre buscar la adquisición de nuevos modelos educativos que conlleven a conocimientos sólidos y concisos por parte de cada uno de los niños y las niñas del CDI “Mundo de Alegrías”.

Dentro del quehacer docente construir una práctica sobre el saber pedagógico implica pasar de la teoría a la práctica, buscar estrategias pedagógicas que fomenten un mejor proceso de enseñanza – aprendizaje, con la finalidad de brindar un mejor conocimiento tanto de parte del docente como de los estudiantes, el saber pedagógico abarca desde la reflexión del papel desempeñado por el docente hasta el análisis detallado del contexto donde se desarrolla.

En el ámbito educativo el ir creando e innovando nuevas estrategias pedagógicas han permitido y beneficiado que se pase a trabajar en problemáticas reales que se solían presentar dentro del área trabajo de aprendizaje establecido.

El mantener una educación investigativa e innovadora será un reto a cumplir a cabalidad de aquí en adelante pues si como docentes en formación y docentes titulados no buscamos brindar una educación de calidad serán personitas que a futuro no serán útiles para la sociedad, sino que por el contrario serán personitas que necesitarán un trabajo más arduo para lograr cumplir con lo propuesto a lo largo de su proyecto de vida.

Al momento de seleccionar la temática a trabajar se realizó un estudio detallado acerca de las articulaciones curriculares y de conocimientos que se esperaban alcanzar al finalizar la propuesta pedagógica, en estas articulaciones curriculares se pueden definir los siguientes aspectos: habilidades y mejor desempeño durante una corta jornada de actividad física (zumba y ejercicios libres), ideas claras sobre la importancia e influencia de buenos hábitos alimenticios (consumo en mayor cantidad de frutas, verduras, lácteos, proteínas; y menor cantidad de dulces, alimentos procesados). En la institución CDI “Mundo de Alegrías” la implementación y fundamentación del tema “la alimentación saludable y la actividad física en la primera infancia” que forman parte de este espacio educativo es de vital importancia pues se cuenta con un espacio dedicado a la alimentación donde se trata de brindarles a ellos una alimentación adecuada, de igual forma dentro del currículo que se maneja para cada uno de los grados el incluir las actividades rectoras y el tema de un consumo adecuado de alimentos es algo que se ha venido trabajando desde tiempo atrás pues buscar un bienestar íntegro para nuestros niños y niñas es una tarea que se ejecuta día a día sin parar.

Durante la exposición de la temática a trabajar en esta propuesta pedagógica se logró generar en la docente, los niños y niñas, una gran expectativa por aprender y desarrollar cada una de las actividades propuestas; al momento de realizar dicha socialización se llegó a varios acuerdos donde siempre tratamos de enfatizar en el respeto por las opiniones y gustos de los demás compañeritos, disfrutar al máximo de cada una de las actividades de forma que el conocimiento a adquirir fuera divertido y preciso, de igual forma a brindar sobre la importancia y la influencia de la alimentación saludable en el desarrollo de los niños y las niñas, y por último a incluir a las familias de los niños y las niñas en el desarrollo de esta propuesta pedagógica pues como se ha

comentado los principales actores de una buena alimentación de la primera infancia es de las personas que comparten con ellos en el hogar.

Posterior a esto se realizó la implementación de mi propuesta pedagógica, se le brindó a los niños y niñas un espacio de esparcimiento donde pasaron de un espacio netamente de aprendizaje a un espacio donde a través del juego y del arte lograron aprender y afianzar los conocimientos relacionados con la importancia que tiene la alimentación saludable y la actividad física dentro o fuera de casa, dentro de la institución educativa y como estos aspectos influyen de manera positiva o negativa en nuestro estado de ánimo y en nuestra salud.

A través de la implementación y ejecución de cada una de las actividades propuestas se pudo evidenciar que algunos de los niños y niñas en su hogar ya manejan una alimentación adecuada y como en otros hogares se debe trabajar de la mano de los padres de familia y/o acudientes por lograr cambios positivos en la alimentación que se suministra a la primera infancia y como a través de un juego sencillo (golosa, balón, escondite, twister, escondite, bailar una canción infantil) podemos realizar una actividad física y mejorar nuestro estado de salud. Al finalizar cada una de las sesiones planeadas se pudo observar que los niños se sintieron felices porque fue un tema que les llamó la atención, les gustó, se divertieron a través del juego y del arte y lograron adquirir nuevas ideas que permitieron dárselas a conocer a sus familias y que el cambio empezó a surgir poco a poco hasta lograr que en un periodo de tiempo no muy extenso se logre mantener una alimentación saludable y un estado óptimo de salud que se podrá evidenciar a lo largo de la vida de la niña y el niño.

Al finalizar mi proceso investigativo las articulaciones que aspiro llegar a cumplir es el gusto por una alimentación saludable y una actividad física a través de la implementación de dos de las cuatro actividades rectoras (el arte y el juego), pues no se debe olvidar que este aspecto es de gran

influencia e importancia pues si queremos lograr que nuestros niños y niñas se desempeñen en el ámbito educativo de una manera activa y positiva debemos empezar por brindarles desde casa una alimentación balanceada que será reforzada dentro del espacio educativo en el que se desenvuelven la mayor parte del día.

Análisis y Discusión

La sistematización y análisis de las situaciones presentadas en la vida cotidiana dentro y fuera de las instituciones educativas han permitido una identificación de situaciones problemas y de los factores que influyen en las mismas; todo esto ha llevado a que docentes y docentes en formación procedan a la realización de propuestas pedagógicas y a su vez la implementación de las mismas, en la actualidad hablar de la alimentación saludable y de una actividad física constante en la primera infancia es de poca importancia y relevancia razón por la cual se ha convertido en una necesidad implementar el trabajo de capacitación e información de dicho tema a docentes, niños, niñas y en su posibilidad a padres de familia y/o acudientes. Teniendo en cuenta que el ritmo de la vida diaria y de las rutinas han sido un obstáculo grande en cuanto al tiempo que los padres de familia y/o acudientes disponen para compartir con sus hijos es muy poco por lo que se ha visto bastante afectado el brindar una alimentación de calidad y saludable a la primera infancia. El crear habilidades, oportunidades y conocimientos significativos en cuanto a la importancia e influencia de una alimentación saludable acompañada de una actividad constante en la primera infancia, en los docentes y en los padres de familia y/o acudientes permiten beneficios mayores y un adecuado crecimiento y desarrollo acorde a la edad de cada uno de los niños y las niñas. El formar niños sanos y fuertes tanto en lo cognitivo como en su estado de salud abarca mayores oportunidades de aprendizaje e inclusión social, ya que son personitas que cuentan con un mayor de tiempo de adquisición del conocimiento y por ende de las habilidades y destrezas necesarias para enfrentar la vida diaria. Los protagonistas en el desarrollo de esta propuesta pedagógica son en su totalidad niños y niñas que se encuentran en su proceso de educación inicial, niños que están empezando su etapa escolar y por ende que están adquiriendo los conocimientos que servirán de base para toda su vida y su proceso de escolaridad, adicionalmente son niños que la institución educativa (CDI

“Mundo de Alegrías”) les ofrece dentro de su jornada de aprendizaje tres momentos de alimentación (media mañana, almuerzo y media tarde), aspectos que son de bastante influencia ya que me brinda la posibilidad de seguir fomentando hábitos de vida saludables complementados con una actividad física.

En el ámbito educativo lograr cumplir cada uno de los objetivos propuestos dentro del contexto de la propuesta pedagógica para la sociedad en general es un tema al que no se le ha dado la importancia que requiere pues se considera que cuando un niño o una niña no obtiene buenos resultados es porque tiene problemas de aprendizaje o de conducta pero no nos detenemos a pensar que todo es un hilo conductor, es decir, que cuando un niño se encuentra con un desarrollo adecuado y un buen estado de ánimo los resultados son bastantes favorables, y ¿cómo se logra que un niño se encuentre bien?, pues es sencillo como adultos brindándoles una alimentación saludable complementada con una actividad física.

Para la doctora Norma Ángeles nutricionista del programa nutriendo con amor expone la importancia que tiene la alimentación saludable de la primera infancia dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje de la siguiente manera: los beneficios de una alimentación balanceada pueden ser reflejada dentro del rendimiento del cerebro ya que es considerado un órgano que necesita de manera constante un alto nivel de energía. Según estudios al mantenerse una dieta balanceada se avanza de manera positiva en el desarrollo cognitivo, de lenguaje, memoria y atención de la primera infancia.

Se ha demostrado que existen nutrientes que desempeñan un papel importante dentro del desarrollo cognitivo como lo son el omega 3 y 6 que se encuentran en semillas y pescados (trucha y salmón) y que ayuda a que la primera infancia desempeñe una mejor inteligencia verbal y una

buena comunicación con sus compañeros y docentes. Además de estos nutrientes se debe tener en cuenta otro que es el hierro y qué es el principal encargado de influir en el desarrollo de la atención y la concentración, por ende, si un niño o niña presenta deficiencia de este se le dificultará de manera notoria desempeñar las actividades de acuerdo a lo programado; el hierro lo podemos encontrar en carnes y vegetales de hoja verde como la espinaca. (Ángeles, 2014).

Como docente en formación, el haber diseñado las planeaciones y haberlas implementado con niños y niñas de diferentes edades dentro del CDI “Mundo de Alegrías” me permitieron fortalecer los conocimientos ya adquiridos y por ende identificar aspectos teóricos, metodológicos y pedagógicos que son fundamentales dentro de un adecuado proceso de adquisición de conocimiento, es decir, el poder brindar una educación de calidad a la primera infancia requiere tiempo, disposición, paciencia, innovación, diseño y lo más importante de todo una pedagogía basada en las actividades rectoras (juego, arte, literatura y exploración del medio) logrando alcanzar así un desarrollo pleno en lo académico e intelectual de la primera infancia quienes en un periodo de tiempo no muy lejano inician de manera formal su proceso educativo y de enseñanza – aprendizaje en una institución formal y alfabetización según el grado de escolaridad.

Con el desarrollo de esta experiencia pedagógica el aprendizaje tanto para ellos como para mí fue significativo ya que como lo enuncia el Ministerio de Educación Nacional (MEN): el desarrollo de las actividades rectoras o en su defecto de algunas de ellas (el juego y el arte) fomenta y crean niños más seguros y confiables en sí mismos, donde el juego permite representar juego la cultura en la que crecen y se desenvuelven. Desde esta perspectiva, el juego permite aproximarse a la realidad del niño y la niña”. (Ministerio de Educación Nacional , 2019). El arte observar las rondas y los juegos de tradición oral permite constatar cómo la literatura, la música, la acción dramática, la coreografía y el movimiento se conjugan. Desde este punto de vista, las experiencias artísticas

– artes plásticas, literatura, música, expresión dramática y corporal no pueden verse como comportamientos separados en la primera infancia, sino como las formas de habitar el mundo propias de estas edades, y como los lenguajes de los que se valen los niños y las niñas para expresarse de muchas formas, para conocer el mundo y descifrarse. Dentro del ciclo vital es en la primera infancia cuando los seres humanos están más ávidos y más dispuestos a esas formas de interactuar con el mundo sensible. El hecho de “estrenar”, palpar e interrogarse por cada cosa, de fundir la comprensión con la emoción y con aquello que pasa por los sentidos hace de la experiencia artística una actividad rectora de la infancia”. (Ministerio de Educación Nacional , 2019).

Dentro de la implementación de la primera planeación y la secuencia didáctica en los diferentes grupos del CDI “Mundo de Alegrías” Se lograron identificar fortalezas, dificultades y/o limitaciones que en su momento lograron poner en riesgo una adecuada implementación y desarrollo de las actividades planteadas lo que generó que se afectara de manera directa a la docente en formación y de forma indirecta a las docentes y a los niños y niñas del Centro de Desarrollo Infantil. En cuanto a las fortalezas que logre identificar destaco el conocimiento ya adquirido por parte de los niños y las niñas durante su estadía en el Centro de Desarrollo Infantil, lo que favoreció que su aprendizaje fuera aún más significativo y en un tiempo menor al programado pues dentro del Jardín las docentes tratan al máximo que los niños y las niñas se alimenten sanamente, que complementen una buena alimentación con una actividad física constante por ende al momento de darles a conocer el tema que llevaba para trabajar les pareció interesante y logramos crear e intercambiar distintas ideas que nos llevaron a la conclusión en mutuo acuerdo de que si querían ser niños sanos y fuertes debían alimentarse correctamente y realizar actividades que colocaran en movimiento su cuerpo, se contó con un tiempo bastante

amplio, la iluminación, aunque era poca el espacio prestado era bastante acogedor, se contó con un grupo bastante atento y disciplinado lo que favoreció el desarrollo de cada una de las actividades diseñadas para esta secuencia didáctica.. Dentro de las dificultades y/o limitaciones se identificaron varios aspectos entre los cuales se tenían: por cuestiones de la pandemia los niños no asisten en su totalidad al jardín, el contacto entre ellos y de las docentes con los niños deben ser mínimos, el grupo con el que se trabajó el primer momento por cuestiones de salud (gripe en la mayoría de los estudiantes) se tuvo que trabajar con los más pequeños del CDI “Mundo de Alegrías”, pero aun así el resultado fue bastante favorable puesto que al igual que el primer grupo con el que se trabajó, sabían algo al respecto del tema que se había planteado y les gustaba tanto los alimentos saludables como la práctica de diversos juegos que se consideren como actividad física.

Del mismo modo al hablar de la implementación de las actividades planteadas con la finalidad de fomentar una actividad física y una alimentación saludable en los niños y las niñas me permitió como docente en formación experimentar un sinnúmero de emociones donde el poder crear conciencia en la primera infancia sobre aspectos que son fundamentales para proteger la vida y la integridad de ellos, donde además de esto el reto de ver la misma finalidad plasmada en dos grupos distintos permitió ver desde distintas perspectivas y opiniones la misma información, es decir, lograr consolidar y plasmar actividades que conlleven a cumplir un mismo objetivo y que como docente en formación logre sacar adelante pues pude observar que ambos grupos lograron adquirir un gusto por la alimentación saludable y se comprometieron a seguir practicando cada una de las actividades implementadas dentro de la actividad física para mantenerse sanos y fuertes.

Después de este proceso de implementaciones de diferentes actividades como docente en formación para unas futuras implementaciones se hace clave tener en cuenta algunos aspectos

claves entre los que se tienen: fijar objetivos claros y que se puedan medir a lo largo de cada uno de los momentos, el estar en constante innovación permite un aprendizaje más significativo y claro para los estudiantes, utilizar un lenguaje claro y sencillo acorde al grupo poblacional con el que se va a trabajar, buscar siempre actividades que permitan tener una diversidad en cuanto al material y a la forma como se vaya a trabajar cada uno de los momentos implementados, todo esto buscando siempre dar lo mejor de sí mismos dentro de esta profesión, donde lo más valioso es el aprendizaje y la forma como se imparten los conocimientos a los niños, niñas o jóvenes que están a nuestro cargo.

Al inicio de este diplomado en el momento de formular mi pregunta de investigación la cual sería la base para llevar a cabo cada uno de los momentos implementados a lo largo de este proceso de formación fue importante ya que se buscaba plantear y plasmar objetivos que fueran medibles y que se lograran llevar a cabo en un corto tiempo, por esto se debe siempre al momento de plantear una pregunta de investigación se debe tener de manera muy clara lo que se quiere, a donde se quiere llegar y como se va a llegar a la meta. Dentro de los aspectos más importantes que se pueden resaltar son: la temática que se planteo es acorde a una situación que es de vital importancia y que muy pocos docentes tienen en cuenta, es una temática que se puede adaptar a cualquier currículo académico, es una pregunta que invita a tanto niños, niñas, docentes y padres de familia y/o acudientes a reflexionar sobre cómo estamos formando a la primera infancia, que se les está dando en cuanto a la alimentación y al estilo de vida y cómo podemos cambiar de manera positiva en estos aspectos (actividad física y alimentación saludable), fomenta el buscar cambios que permitan que los niños y las niñas alcancen su desarrollo y su proceso de formación en el ámbito de la salud de forma positiva, entre otros.

Por último, el innovar con cada una de las actividades diseñadas permitió identificar que tanto conocimiento sobre el tema tienen los niños y las niñas y por ende como poder llegarles con nuevos conocimientos de tal forma que la información adquirida que vayan a recibir sea claros y concisos. En la realización de la primera planeación diseñada se pudo observar que este grupo de niños y niñas que eran de edades un poco más grandes (entre los 2 y los 4 años) tenían una idea un poco más clara del tema que se estaba hablando y por ende las actividades desarrolladas eran un poco más extensas y con mayor trabajo a desarrollar, es decir, los términos empleados eran un poco más profundos mientras que durante la implementación del segundo momento los niños y a las niñas por cuestiones de salud fueron diferentes lo que acarreo que se buscaran actividades más sencillas y más cortas de manera que los niños y las niñas lograran aprender lo mismo que el grupo anterior pero de una forma más apropiada y un lenguaje más sencillo.

Para finalizar como dice Ferrer (1995: 83) “un niño que no posea una buena alimentación, estará en las peores condiciones para afrontar la actividad escolar fuera o dentro del aula”. (Nacional, 2013)

Conclusiones

El diseño, planeación, implementación y sistematización de cada uno de los momentos de la propuesta pedagógica permite tener una visión más clara y concisa acerca de los conocimientos impartidos y adquiridos con el desarrollo de cada uno de las actividades diseñadas para el cumplimiento de tal fin, el incentivar a la primera infancia a adquirir hábitos alimenticios saludables complementados de una actividad física garantiza que estemos ayudando a crecer niños más sanos y fuertes en todos los sentidos. La sistematización de esta propuesta pedagógica realizada en el Centro de Desarrollo Infantil: CDI “Mundo de Alegrías” me permitió como docente en formación visualizar que la temática planteada fue adecuada ya que fomenta un espíritu de cambio en la vida de cada uno de los niños y las niñas donde se podrán observar resultados bastantes favorable e indispensables para conservar la vida e integridad física de ellos.

Al momento de plantear, diseñar y formular cada uno de los propósitos se encamino a que los niños y las niñas a través de dos de las cuatro actividades rectoras (el juego y el arte), logran tener un momento de esparcimiento dentro de su proceso formativo acompañado de la adquisición de nuevos conocimientos que son importantes para mantener una buena calidad de vida y que por ende ayudaran a que los padres de familia y/o acudientes de la mano de los más pequeños empiecen a adaptarse a cambios que serán beneficiosos para la familia en general. Teniendo en cuenta lo anterior puedo deducir que los propósitos planteados se lograron cumplir en su mayoría y que a su vez las dificultades que se presentaron en los momentos (espacio reducido, grupos pequeños de estudiantes, tiempo limitado) se logró sacar adelante cada uno de los momentos planteados dentro de la propuesta pedagógica, superando cada una de las falencias que se presentó y por ende aprendiendo de cada una de ellas lo que me ayudo a ser más fuerte y a estar siempre preparada

para los cambios que se suelen presentar durante la implementación de actividades en el ámbito educativo.

Como docente en formación el haber realizado este diplomado me facilitó la adquisición de nuevos conocimientos que serán útiles en el desenvolvimiento de mi vida personal y profesional ya que reafirme que el ser docente de la primera infancia es un reto diario donde desfallecer y darse por vencido no debe existir en la mente ya que día con día se debe buscar más y más la perfección y la calidad educativa en pro de brindarles a los más pequeños un mejor futuro de la mano de la adquisición de conocimientos sólidos y veraces. Con la proyección de esta propuesta pedagógica logre invitar a que la primera infancia desde su hogar empiecen a tener una mejor calidad de vida libres de enfermedades que coloquen en riesgo su vida e integridad física, y que pueden observarse en cada una de las evidencias captadas donde se da cuenta de que aprendieron cosas nuevas, reafirmaron conocimientos adquiridos y lo más importante de todo sin dejar de divertirse y de vivir esta etapa de la mejor manera aprendiendo mientras viven momentos de esparcimientos, de creación y de juego.

Referencias Bibliográficas

Ferrer, M. La Desnutrición en los niños del aula. Universidad Centro Occidental Lisandro

Alvarado, 1995.

RestrepoGómez, B. (1997 - 2004). *La investigación - acción educativa y la construcción de saber pedagógico*.

Alvarado, U. C. (1995). *La Desnutrición en los niños del aula*.

Ángeles, N. (04 de Noviembre de 2014). *Mimamádice*. <https://mimamadice.com/la-alimentacion-y-su-relacion-con-el-aprendizaje/>

Eres mamá. (2021). *Educacion Física Segun María Montessori*.

Garde, L. (06 de Septiembre de 2012). *blog infoempleo*. <http://blog.infoempleo.com/a/la-importancia-de-la-alimentacion-en-el-aprendizaje>

Ministerio de Educación Nacional . (20 de Agosto de 2019).

https://www.mineduccion.gov.co/1759/w3-article-178032.html?_noredirect=1

Nacional, M. d. (06 de Abril de 2009). *Ley 1295 de 2009*.

https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-187668_archivo_pdf_ley_1295_2009.pdf

Nacional, U. P. (2013). Obtenido de <http://200.23.113.51/pdf/30709.pdf>

Porlán Ariza, R. (2008). El diario de clase y el análisis de la práctica. *Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía*, 8

p. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/25448/EI%20Diario%20de%20clase%20y%20el%20an%c3%a1lisis%20de%20la%20pr%c3%a1ctica..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moreno, S. (2020). *El Diario de Campo como instrumento de reflexión e investigación*.

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/34866>

Ferrer, M. La Desnutrición en los niños del aula. Universidad Centro Occidental Lisandro

Alvarado, 1995.

<https://www.fundacionmontessori.org/metodo-montessori.htm>

<https://mimamadice.com/la-alimentacion-y-su-relacion-con-el-aprendizaje/>

Ministerio de Educación Nacional. (2017). Bases curriculares para la educación inicial y

preescolar (La práctica pedagógica, 111-

138). https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-341880_recurso_1.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (2017). Cartilla de planeación pedagógica. En: Modelo de

acompañamiento situado MAS +. Caja de

herramientas. <http://aprende.colombiaaprende.edu.co/es/primerainfancia/94134>

Ministerio de Educación Nacional. (2009). Ley de atención integral a la primera infancia.

[https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-187668_archivo_pdf_ley_1295_2009.pdf)

[187668_archivo_pdf_ley_1295_2009.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-187668_archivo_pdf_ley_1295_2009.pdf)

Anexos

https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/acriosc_unadvirtual_edu_co/EisCHE9u3pBPmnMweYPs2k8BJsX-jsDtqBKbpm57JPbBcQ?e=qNhakO