

Explorando el Cuerpo Humano: Corazón y Pulmones en Acción

Ciencias Naturales | Biología | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan mensual está diseñado para que estudiantes de tercer grado conozcan y comprendan las partes principales del cuerpo humano, enfocándose en el corazón y los pulmones. A través de actividades lúdicas, guías personalizadas y dinámicas inclusivas, los niños y niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) podrán identificar y relacionar la función de estos órganos vitales con su vida diaria. Se promueve el aprendizaje activo y multisensorial, para que cada estudiante participe según sus capacidades y estilos de aprendizaje, favoreciendo la inclusión y el desarrollo de competencias científicas básicas. Este conocimiento es fundamental para fomentar hábitos saludables y el autocuidado desde una edad temprana, conectando el aprendizaje con su bienestar personal y el entorno familiar.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las principales partes del cuerpo humano y sus órganos principales.
- Reconocer el corazón y los pulmones, describiendo sus funciones básicas.
- Relacionar la importancia del corazón y los pulmones con la respiración y la circulación sanguínea.
- Participar activamente en actividades lúdicas y guías adaptadas para fortalecer el aprendizaje sobre el cuerpo humano.

Recursos Necesarios

- Carteles visuales con imágenes grandes y claras del cuerpo humano, corazón y pulmones (4 unidades).
- Modelos anatómicos sencillos o figuras 3D de corazón y pulmones (1 por grupo).
- Guías impresas adaptadas con pictogramas y lenguaje simple para estudiantes con TEA (4 por estudiante).
- Hojas de trabajo con dibujos para colorear y completar (4 por estudiante).
- Videos cortos animados sobre el funcionamiento del corazón y pulmones (2 videos de 5 minutos).
- Materiales para actividades lúdicas: plastilina, tijeras, pegamento, papel de colores, lápices de colores.
- Tablet o proyector para mostrar videos y presentaciones.
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos de actividades.
- Tarjetas con preguntas y respuestas para juegos interactivos.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de las partes visibles del cuerpo (cabeza, brazos, piernas).

- Habilidad para escuchar instrucciones simples y seguir rutinas de aula.
- Experiencia previa con actividades grupales y juegos didácticos.
- Familiaridad con el uso de colores y figuras para representar objetos.

Actividades

Sesión 1: Conociendo Nuestro Cuerpo y sus Órganos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy comenzaremos a explorar el cuerpo humano y algunos órganos que nos ayudan a vivir y estar saludables.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para aprender y participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una imagen grande del cuerpo humano y pregunta: "¿Pueden señalar partes de su cuerpo que conocen?"
- **Estudiantes:** Señalan cabeza, brazos, piernas, etc. Participan con respuestas simples.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que su corazón late más de 100,000 veces al día? ¡Es como un motor que nunca se detiene!"

Estudiantes: Escuchan sorprendidos, algunos pueden imitar el latido con sus manos.

Contextualización:

Docente: Relaciona el tema con su vida: "Nuestro corazón y pulmones nos ayudan a correr, jugar y respirar aire fresco."

Estudiantes: Reflexionan y comentan sobre actividades que les gusta hacer y cómo su cuerpo les ayuda.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

200 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce imágenes y modelos del corazón y pulmones, explicando con palabras simples sus funciones y ubicación en el cuerpo.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: “Mi cuerpo en dibujo”

Objetivo: Identificar las partes del cuerpo humano.

Instrucciones:

- **Docente:** Entrega hojas para dibujar el cuerpo humano y los materiales para colorear.
- **Estudiantes:** Dibujan o colorean las partes conocidas y el docente guía señalando dónde están el corazón y los pulmones en el dibujo.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo coloreado con partes del cuerpo señaladas.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Observa, pregunta: “¿Dónde está tu corazón? ¿Puedes señalarlo?” Elogia la participación.

• Actividad 2: “El latido de mi corazón”

Objetivo: Reconocer la función del corazón.

Instrucciones:

- **Docente:** Explica cómo sentir el pulso en la muñeca y ayuda a cada niño a encontrarlo.
- **Estudiantes:** Practican sentir su pulso, luego cuentan cuántos latidos sienten en un minuto usando reloj o cronómetro.
- **Organización:** Parejas o individual con ayuda.
- **Producto:** Registro simple de su pulso.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol docente:** Apoya a los estudiantes con TEA para la localización del pulso, usa lenguaje claro y gestos.

• Actividad 3: “Video y diálogo: Cómo respiran mis pulmones”

Objetivo: Entender la función de los pulmones.

Instrucciones:

- **Docente:** Proyecta video animado sobre la respiración (5 minutos), luego hace preguntas sencillas: “¿Para qué sirven los pulmones?”
- **Estudiantes:** Observan y responden con apoyo del docente y tarjetas visuales.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y respuestas a preguntas.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la comprensión reforzando palabras claves con imágenes y gestos.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: Se les invita a crear un pequeño cartel con plastilina de un corazón o pulmón.
- Para quienes necesitan más apoyo: Uso de tarjetas con pictogramas, apoyo individual para seguir instrucciones y tiempos más flexibles.

Transiciones:

Docente: Conecta las actividades diciendo: “Ahora que conocemos dónde están y cómo funcionan, vamos a jugar para recordarlo mejor.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

20 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a los niños hacer un “Mapa mental” colectivo en la pizarra con imágenes y palabras de las partes del cuerpo, corazón y pulmones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendimos hoy sobre el corazón?
- ¿Para qué sirven los pulmones en nuestro cuerpo?
- ¿Cómo podemos cuidar nuestro corazón y pulmones?

Retroalimentación:

Docente: Elogia respuestas, corrige suavemente y refuerza ideas claves con apoyo visual.

Transferencia:

Docente: Explica que en la próxima sesión descubrirán cómo el cuerpo mueve la sangre y el aire para vivir.

Tarea o reto:

Estudiantes: Observar en casa y contar cuántas veces sienten su pulso en un minuto con ayuda de un adulto.

Sesión 2: El Viaje del Aire y la Sangre en Nuestro Cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda la sesión pasada y presenta el objetivo: entender cómo el corazón y los pulmones trabajan juntos para mantenernos vivos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Quién recuerda para qué sirve el corazón? ¿Y los pulmones?” Usa tarjetas visuales para apoyar.

Motivación y enganche:

Docente: Propone un reto: “Hoy haremos un juego para ser sangre y aire dentro de nuestro cuerpo.”

Contextualización:

Docente: Conecta: “Como cuando corremos o jugamos, nuestro cuerpo necesita mucho aire y sangre para no cansarnos.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

210 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica con imágenes y modelos cómo el aire entra a los pulmones y cómo el corazón bombea la sangre que lleva oxígeno.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: “Juego de roles: Ser sangre y aire”

Objetivo: Relacionar función del corazón y pulmones en la circulación y respiración.

Instrucciones:

- **Docente:** Asigna roles a estudiantes: algunos serán “aire” y otros “sangre”.
- **Estudiantes:** Simulan el movimiento del aire entrando y saliendo de los pulmones y la sangre moviéndose con el corazón.
- **Organización:** Grupos de 5-6.
- **Producto:** Representación corporal y verbal del proceso.
- **Tiempo:** 80 minutos.
- **Rol docente:** Guía el juego, corrige movimientos y explica en lenguaje sencillo.

• Actividad 2: “Construyendo el corazón y pulmones con plastilina”

Objetivo: Identificar forma y partes básicas del corazón y pulmones.

Instrucciones:

- **Docente:** Muestra modelos y guía la elaboración con plastilina.
- **Estudiantes:** Trabajan en grupos pequeños para crear las figuras.

- **Organización:** Grupos de 3-4.
- **Producto:** Modelos en plastilina de corazón y pulmones.
- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con moldear, nombra partes y funciones mientras trabajan.

• **Actividad 3: “Guía ilustrada: Completa y colorea”**

Objetivo: Reforzar identificación y funciones del corazón y pulmones.

Instrucciones:

- **Docente:** Entrega guías con dibujos y preguntas simples para rellenar y colorear.
- **Estudiantes:** Completan en forma individual con apoyo si lo requieren.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Guía completada y coloreada.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Revisa avances, responde dudas y da ejemplos claros.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: Describir con sus propias palabras el proceso que simularon en el juego.
- Para estudiantes que requieren apoyo: Uso de pictogramas en la guía y apoyo individual en el modelado.

Transiciones:

Docente: Finaliza el modelado y guía la entrega de materiales para preparar el cierre.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

15 minutos

Síntesis:

Docente: Realizan un repaso con preguntas rápidas en ronda, cada niño responde o señala con apoyo la función del corazón y pulmones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ayudan el corazón y pulmones a nuestro cuerpo cuando jugamos?
- ¿Qué aprendiste que no sabías antes?
- ¿Qué fue lo que más te gustó hacer hoy?

Retroalimentación:

Docente: Felicita el esfuerzo y motiva a seguir aprendiendo con ejemplos positivos y refuerzo visual.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión aprenderán cómo cuidar estos órganos y hábitos para tenerlos sanos.

Tarea o reto:

Estudiantes: Observar en casa y contar cuántas veces respiran profundamente y cómo se sienten después.

Sesión 3: Cuidando Nuestro Corazón y Pulmones**Fase de Inicio****Tiempo estimado:**

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy aprenderán cómo cuidar su corazón y pulmones para estar fuertes y saludables.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Qué hacen ustedes para cuidar su cuerpo? ¿Cómo creen que podemos ayudar a nuestro corazón y pulmones?”

Motivación y enganche:

Docente: Presenta imágenes de hábitos saludables y no saludables, invitando a un juego de clasificación.

Contextualización:

Docente: Relaciona con la vida diaria: “Cuando comemos bien y hacemos ejercicio, nuestro corazón y pulmones trabajan mejor.”

Fase de Desarrollo**Tiempo estimado:**

205 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica en lenguaje sencillo qué hábitos son buenos para cuidar el corazón y pulmones (alimentación, ejercicio, evitar humo).

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: “Clasificando hábitos”**

Objetivo: Identificar hábitos saludables y no saludables para el corazón y pulmones.

Instrucciones:

- **Docente:** Entrega tarjetas con dibujos y palabras de hábitos y pide a los niños clasificarlas en dos cajas: buenos y malos.
- **Estudiantes:** Trabajan en grupos pequeños para decidir y explicar sus elecciones.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Clasificación de tarjetas y argumentación oral simple.
- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol docente:** Facilita discusión, pregunta “¿Por qué este hábito es bueno para el corazón?”

• **Actividad 2: “Círculo de ejercicios para el corazón”**

Objetivo: Experimentar la importancia del ejercicio para la salud cardiovascular.

Instrucciones:

- **Docente:** Organiza estaciones simples de ejercicios (brincar, caminar rápido, estiramientos).
- **Estudiantes:** Participan rotando por estaciones, sintiendo los cambios en su respiración y pulso.
- **Organización:** Plenaria en círculo.
- **Producto:** Experiencia corporal y reflexión.
- **Tiempo:** 80 minutos.
- **Rol docente:** Guía para notar el pulso y respiración antes y después del ejercicio.

• **Actividad 3: “Creando un cartel de cuidado”**

Objetivo: Representar gráficamente hábitos para cuidar el corazón y pulmones.

Instrucciones:

- **Docente:** Entrega materiales para crear carteles con dibujos y frases cortas.
- **Estudiantes:** Trabajan en grupos para diseñar y decorar su cartel.
- **Organización:** Grupos de 3-4.
- **Producto:** Carteles para exponer en el aula.
- **Tiempo:** 55 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con ideas, vocabulario y organización del grupo.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: Elaborar frases propias sobre cuidado del cuerpo.
- Para estudiantes con apoyo: Uso de pictogramas y apoyo visual para clasificar hábitos.

Transiciones:

Docente: Recoge materiales y prepara el aula para compartir y cerrar la sesión con reflexión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

20 minutos

Síntesis:

Docente: Cada grupo presenta su cartel y dice una frase sobre el cuidado del corazón o pulmones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué hábito nuevo aprendí para cuidar mi corazón?
- ¿Cómo me sentí haciendo ejercicios para mi corazón?
- ¿Por qué es importante cuidar nuestros pulmones?

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos, resalta el trabajo en equipo y la creatividad.

Transferencia:

Docente: Invita a practicar ejercicios en casa y compartir su cartel con la familia.

Tarea o reto:

Estudiantes: Practicar un hábito saludable en casa y contar su experiencia en la próxima sesión.

Sesión 4: Nuestro Cuerpo en Movimiento y Reflexión Final**Fase de Inicio****Tiempo estimado:**

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recordar lo aprendido sobre el cuerpo, corazón, pulmones y cuidado, preparando para la actividad final y reflexión.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Qué es lo más importante que aprendimos sobre nuestro cuerpo? ¿Cómo cuidamos el corazón y los pulmones?”

Motivación y enganche:

Docente: Anuncia un juego final y una actividad creativa para cerrar el tema.

Contextualización:

Docente: Conecta con actividades diarias: “Así podremos vivir mejor y jugar sin cansarnos.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

200 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Resume con imágenes y palabras claves los conceptos de las sesiones anteriores.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: “Juego de preguntas y respuestas con tarjetas”

Objetivo: Evaluar y reforzar conocimientos sobre el cuerpo, corazón y pulmones.

Instrucciones:

- **Docente:** Divide al grupo en dos equipos y presenta preguntas con tarjetas visuales.
- **Estudiantes:** Responden en equipo, ganando puntos por respuestas correctas.
- **Organización:** Grupos grandes (equipos).
- **Producto:** Participación activa y respuestas orales.
- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol docente:** Modera, aclara dudas y motiva a todos a participar.

• Actividad 2: “Mi diario del cuerpo”

Objetivo: Reflejar aprendizajes personales y emociones sobre el tema.

Instrucciones:

- **Docente:** Entrega una hoja para que cada niño dibuje y escriba (con apoyo si es necesario) qué aprendió y cómo se siente.
- **Estudiantes:** Realizan su diario en forma individual.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Diario ilustrado y escrito.
- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con preguntas guía: “¿Qué parte del cuerpo te gusta más? ¿Por qué?”

• Actividad 3: “Exposición y compartir”

Objetivo: Comunicar lo aprendido y fortalecer la confianza.

Instrucciones:

- **Docente:** Organiza un espacio para que los niños muestren sus diarios y carteles.
- **Estudiantes:** Presentan y explican a sus compañeros y docente.
- **Organización:** Plenaria.

- **Producto:** Presentación oral y visual.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Escucha, hace preguntas alentadoras y brinda retroalimentación positiva.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: Ayudan a sus compañeros o elaboran un dibujo extra.
- Para quienes necesitan más apoyo: Uso de pictogramas para expresar ideas y apoyo individual para presentación.

Transiciones:

Docente: Prepara el cierre final con reflexión grupal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

25 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza un “ticket de salida” donde cada estudiante dice una cosa que aprendió y una que le gustó.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte del cuerpo me parece más importante y por qué?
- ¿Cómo puedo cuidar mejor mi corazón y pulmones todos los días?
- ¿En qué momento del día siento que mi corazón y pulmones trabajan más?

Retroalimentación:

Docente: Da palabras de ánimo, reconoce logros y esfuerzo, y recuerda los aprendizajes principales.

Transferencia:

Docente: Anima a compartir lo aprendido con la familia y a seguir cuidando el cuerpo.

Tarea o reto:

Estudiantes: Observar y contar en casa alguna actividad que haga latir rápido su corazón y practicar respiraciones profundas.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión, activación de conocimientos previos sobre el cuerpo.

- **Formativa:** Durante actividades lúdicas y guías en todas las sesiones, observando participación, comprensión y expresión.
- **Sumativa:** En la última sesión, mediante el juego de preguntas, el diario personal y la presentación oral.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las partes principales del cuerpo humano y sus órganos (corazón y pulmones).
- Describe con sus propias palabras la función básica del corazón y pulmones.
- Participa activamente en actividades lúdicas y demuestra comprensión de hábitos saludables para cuidar esos órganos.
- Comunica sus aprendizajes de manera oral o gráfica, adecuada a su nivel.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en actividades grupales e individuales.
- Rúbrica sencilla para evaluar el diario personal y la presentación oral.
- Autoevaluación guiada con preguntas sencillas para reflexión personal.
- Portafolio con guías completadas, dibujos y carteles elaborados.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos y guías completadas que muestran identificación de partes y funciones.
- Participación en juegos y actividades prácticas demostrando comprensión.
- Diario personal ilustrado y escrito con reflexiones sobre el tema.
- Presentación oral y exposición de carteles en grupo.

Enriquecimientos

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mi Cuerpo y Sus Sonidos"

Duración: 7 minutos

Objetivo de la actividad: Conectar con los conocimientos previos de los estudiantes sobre las partes del cuerpo y los órganos principales, enfocándose en el corazón y los pulmones, para preparar la exploración posterior del tema.

Descripción:

- Invita a los estudiantes a realizar una escucha atenta de los sonidos que produce su propio cuerpo, ayudándolos a reconocer el latido del corazón y la respiración.
- Divide a los estudiantes en parejas o pequeños grupos para que se turnen y escuchen el latido del corazón del compañero, colocando la mano sobre el pecho o el pulso en la muñeca.
- Luego, pídele a cada estudiante que respire profundamente y escuche el sonido de su respiración, llevando la atención a los pulmones.

- Finalmente, en plenaria, realiza preguntas sencillas para que los niños compartan lo que sintieron y qué partes del cuerpo creen que están escuchando.

Conexión con los objetivos: Esta actividad lúdica y sensorial permite que los estudiantes identifiquen y reconozcan de forma directa y personal los órganos corazón y pulmones, preparando el terreno para el aprendizaje sobre su función y ubicación en el cuerpo humano, tal como se propone en el plan de clase.