

¡Soy único y saludable! Explorando mi imagen, mi cuerpo y mis hábitos

Educación Artística | Expresión artística | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) descubran y representen la imagen que tienen de sí mismos, reconociendo sus características físicas, gustos, y formas de ser. Además, aprenderán sobre los beneficios de la actividad física y la alimentación saludable a través de juegos lúdicos, canciones y movimientos que fomentan un estilo de vida activo y sano. La relevancia de este aprendizaje radica en que los pequeños comienzan a entender su identidad, respetan la diversidad en sus compañeros y familias, y reconocen hábitos que contribuyen a una vida saludable. Estas experiencias se conectan con su vida cotidiana al promover el conocimiento y cuidado de su cuerpo, la importancia de alimentarse bien y de jugar y moverse para crecer fuertes y felices. El enfoque activo y multisensorial ayuda a atender la diversidad del aula, garantizando que cada estudiante pueda expresarse y aprender a su manera.

Objetivos de Aprendizaje

- Distinguir semejanzas y diferencias con las demás personas a partir de rasgos de identidad como nombre, características físicas, formas de vestir, hablar y alimentarse.
- Identificar que todas y todos pertenecen a familias diversas y mostrar respeto por las diferentes formas de ser, pensar y relacionarse.
- Distinguir alimentos y bebidas saludables de aquellos que pueden poner en riesgo la salud, reconociendo opciones alimentarias sanas que contribuyen a una mejor calidad de vida.
- Reconocer los beneficios de la actividad física, la alimentación adecuada y los hábitos de higiene personal para el cuidado de la salud.

Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas y de colores (al menos 5 por grupo)
- Crayones, lápices de colores y marcadores (varios por niño)
- Imágenes impresas de alimentos saludables y no saludables (al menos 10 imágenes)
- Muñecos o figuras representativas de diferentes familias (opcional)
- Reproductor de música y canciones infantiles relacionadas con el cuerpo, alimentación y movimiento
- Espacio amplio para actividades de movimiento
- Espejos pequeños para observarse (uno por cada 3 niños)

- Tarjetas con nombres de alimentos y hábitos saludables
- Toallas húmedas o papel para limpieza tras actividades

Requisitos Previos

- Conocimiento básico del propio nombre y de sus compañeros.
- Experiencias previas con juegos en grupo y actividades de movimiento.
- Familiaridad con algunos alimentos comunes de su entorno.
- Habilidades básicas para usar crayones y recortar (con apoyo del docente).
- Capacidad para escuchar y seguir instrucciones simples.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a divertirnos descubriendo cómo somos únicos y por qué es importante cuidar nuestro cuerpo con juegos, canciones y dibujos. Así aprenderemos a querernos y a respetar a todos.”

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “Vamos a jugar a ‘¿Quién soy?’ Miremos en el espejo y digamos nuestro nombre y algo que nos gusta, por ejemplo ‘Soy Ana y me gusta bailar’.”
- **Estudiantes:** Se turnan para mirarse en el espejo, decir su nombre y algo que les gusta. El docente refuerza y celebra cada participación.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “¿Sabían que todos tenemos características que nos hacen especiales? Al movernos, cantar y comer bien, nuestro cuerpo se pone más fuerte y feliz. ¡Vamos a descubrirlo juntos!”
- **Estudiantes:** Se muestran emocionados y listos para empezar.

Contextualización:

- **Docente:** “Cada uno tiene un cuerpo diferente y una familia especial. También tenemos alimentos que nos ayudan a crecer y juegos que nos hacen sentir bien. Hoy aprenderemos todo eso jugando y cantando.”
- **Estudiantes:** Relacionan lo que escuchan con sus propias experiencias y familias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a aprender sobre nosotros y cómo tener un cuerpo sano con actividades divertidas. Usaremos dibujos, juegos y canciones para que todos puedan participar y expresar lo que saben.”

Actividad 1: “Mi retrato especial”

- **Objetivo específico:** Distinguir semejanzas y diferencias con otras personas a partir de sus características físicas y gustos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Cada uno dibujará su cara en la cartulina usando los crayones. Pueden mirar en el espejo para ver su color de piel, ojos, cabello y detalles especiales. Después, dibujen algo que les guste mucho o que los represente.”
 - El docente ayuda con preguntas: “¿De qué color es tu cabello? ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?”
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Retrato personal con características y gustos representados.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observar, apoyar con preguntas y fomentar la expresión individual y el respeto por las diferencias.

Actividad 2: “El juego de las familias diversas”

- **Objetivo específico:** Identificar la diversidad familiar y mostrar respeto por las diferentes formas de ser y relacionarse.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Ahora formaremos grupos y les mostraré muñecos o imágenes de diferentes familias. Cada grupo hablará sobre cómo es esa familia y luego compartirán qué cosas son iguales o diferentes a la suya.”
 - El docente fomenta el diálogo respetuoso y reconoce todas las respuestas.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños
- **Producto:** Pequeñas exposiciones orales y diálogo grupal sobre sus familias.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar la conversación, validar la diversidad y promover el respeto.

Actividad 3: “¿Qué es saludable?” - Juego con imágenes y canción

- **Objetivo específico:** Distinguir alimentos saludables y reconocer beneficios de la alimentación y la actividad física.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Escuchen esta canción sobre alimentos y juegos para estar sanos (reproduce canción). Luego, les mostraré imágenes de alimentos y ustedes me dirán si son buenos para nuestro cuerpo o no, y por qué.”
 - Después, los niños imitan movimientos relacionados con la actividad física (saltar, correr en el lugar), guiados por la canción.

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación oral y movimientos físicos.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Guiar, hacer preguntas como “¿Por qué es bueno comer frutas?” o “¿Qué pasa si no nos movemos?” y apoyar a los niños con dificultades para participar.

Diferenciación:

- Para quienes terminan rápido el retrato, se les invita a decorar su dibujo con pegatinas o a contar una pequeña historia sobre su imagen.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo, el docente ofrece ayuda para identificar colores o para expresar sus gustos con palabras simples o gestos.

Transiciones:

Después de cada actividad, el docente realiza un resumen breve y conecta la siguiente actividad diciendo, por ejemplo: “Muy bien, ahora que conocemos cómo somos y nuestras familias, vamos a aprender sobre cómo cuidarnos con la comida y el juego.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** “Vamos a hacer un ‘mapa de ideas’ en grupo. ¿Qué aprendimos hoy sobre nosotros, nuestras familias y cómo cuidarnos?”
- Los niños aportan ideas que el docente anota en una cartulina con dibujos y palabras clave.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué es algo que te gusta de ti?”
- “¿Por qué es importante respetar a las familias diferentes?”
- “¿Qué alimentos y juegos nos ayudan a estar sanos?”

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada niño por sus aportes y participación, reforzando positivamente el respeto hacia sí mismos y los demás, así como la importancia de hábitos saludables.

Transferencia:

Docente: “Cuando lleguen a casa, pueden contar a su familia lo que aprendimos y mostrarles su dibujo. También pueden jugar juntos y pensar en comidas saludables para compartir.”

Tarea o reto:

Docente: “Inviten a su familia a dibujar juntos un plato con sus comidas favoritas saludables para la próxima vez.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante Desarrollo y Sumativa en Cierre.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y representa características propias y diferencias con otras personas (Actividad 1).
- Identifica y respeta la diversidad familiar (Actividad 2).
- Distingue alimentos y prácticas saludables y comprende beneficios de la actividad física (Actividad 3).
- Participa activamente en actividades y reflexiona sobre el aprendizaje (Síntesis y reflexión).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de participación y expresiones durante actividades.
- Portafolio con dibujos y producciones de los estudiantes.
- Registro anecdótico de respuestas durante las reflexiones.

Evidencias de aprendizaje:

- Retratos personales con características propias reflejadas.
- Intervenciones respetuosas en la actividad sobre familias diversas.
- Participación en el juego y en la canción indicando comprensión de hábitos saludables.
- Contribuciones al mapa de ideas y respuestas en la reflexión metacognitiva.

Enriquecimientos

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje

Criterios	Logro Inicial	Logro Intermedio	Logro Esperado
Distingue semejanzas y diferencias con las demás personas (nombre, características físicas, formas de vestir, etc.)	• Identifica su propio nombre y algunas características físicas. • Reconoce pocas diferencias o semejanzas con otros niños.	• Reconoce diferencias y semejanzas básicas entre él/ella y sus compañeros. • Muestra interés por conocer características de otros niños.	• Identifica claramente varias semejanzas y diferencias con otros niños, incluyendo nombre, vestimenta y formas de hablar. • Participa activamente en actividades que exploran identidad personal y colectiva.

Criterios	Logro Inicial	Logro Intermedio	Logro Esperado
Muestra respeto hacia la diversidad familiar y formas de ser, pensar y relacionarse	- Reconoce que hay diferentes tipos de familias. - Acepta la presencia de otros sin evidenciar rechazo.	- Comenta de manera simple sobre las diferencias familiares. - Demuestra actitudes positivas y respeto básico hacia compañeros con diferentes formas de ser o pensar.	- Expresa respeto verbal y actitudes amigables hacia la diversidad familiar y personal. - Participa en juegos y actividades que promueven la inclusión y el respeto.
Distingue alimentos y bebidas saludables y reconoce opciones que contribuyen a la salud	- Reconoce algunos alimentos comunes pero no identifica cuáles son saludables. - Muestra interés por los alimentos que consume.	- Identifica algunos alimentos y bebidas saludables frente a los no saludables. - Comenta de forma sencilla sobre lo que le gusta comer y beber.	- Distingue claramente alimentos y bebidas saludables y explica por qué son beneficiosos. - Participa activamente en actividades que promueven hábitos alimentarios sanos.
Reconoce beneficios de la actividad física, alimentación y hábitos de higiene para la salud	- Muestra interés en actividades físicas y en su higiene personal. - Identifica algunas rutinas cotidianas relacionadas con salud.	- Comenta con ayuda sobre cómo la actividad física y la alimentación afectan su bienestar. - Participa en juegos y canciones relacionados con hábitos saludables.	- Explica de manera sencilla por qué es importante moverse, comer bien y mantener la higiene. - Demuestra entusiasmo y compromiso en actividades que fomentan la salud integral.