

¡Descubramos juntos nuestro cuerpo! El viaje del sistema digestivo

Ciencias Naturales | Biología | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de preescolar exploren y comprendan de manera divertida y colaborativa las partes principales del sistema digestivo y sus funciones. A través de juegos, canciones, y actividades grupales, los estudiantes aprenderán a apreciar las características de su cuerpo, fomentando el cuidado personal y la importancia de una alimentación saludable.

El conocimiento del sistema digestivo es relevante para que los pequeños entiendan cómo su cuerpo transforma la comida en energía para jugar y crecer. Además, descubrirán la importancia de cuidar su bienestar y apariencia personal, conectando con hábitos saludables en su vida diaria. Este aprendizaje temprano sienta las bases para el desarrollo de competencias y actitudes positivas hacia su salud y cuerpo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las partes principales del sistema digestivo (boca, estómago, intestinos) y sus funciones básicas.
- Apreciar las características corporales propias, manifestando interés y cuidado por su bienestar y apariencia personal.
- Colaborar en actividades grupales para construir conocimiento sobre el cuerpo y el sistema digestivo.
- Expresar con lenguaje sencillo cómo el cuerpo utiliza los alimentos para tener energía.

Recursos Necesarios

- Carteles grandes con dibujos coloridos del sistema digestivo adaptados para niños.
- Muñecos o peluches para dramatización (1 por grupo).
- Hojas con dibujos para colorear de los órganos del sistema digestivo (1 por niño).
- Material para manualidades: crayones, pegamento, tijeras con punta redonda, papel de colores.
- Video corto animado de 3 minutos sobre el recorrido de la comida en el cuerpo.
- Reproductor multimedia para video y audio.
- Tarjetas con imágenes de alimentos saludables y no saludables.
- Espacio amplio para formar grupos y moverse libremente.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas para escuchar y seguir instrucciones simples.
- Capacidad para trabajar en pequeños grupos con compañeros.
- Experiencias previas con juegos de roles y actividades de dibujo o colorear.
- Conocimientos básicos sobre alimentos comunes y hábitos de higiene personal (lavarse manos, cepillarse dientes).

Actividades

Sesión 1: Conociendo nuestro cuerpo y el inicio del viaje de la comida

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a descubrir algo muy especial que sucede dentro de nuestro cuerpo cuando comemos. Vamos a conocer el camino que hace la comida y cómo nuestro cuerpo nos ayuda a crecer y estar fuertes."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de alimentos y pregunta: "¿Qué cosas comemos para tener energía? ¿Qué es lo que más te gusta comer?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten sus alimentos favoritos, comentan lo que saben sobre comer sano.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que cuando comen una manzana, esa manzana hace un viaje mágico dentro de su cuerpo? Vamos a descubrir cómo es ese viaje."

Contextualización:

Docente: "Todos tenemos un cuerpo que nos ayuda a jugar, aprender y crecer. Si cuidamos nuestro cuerpo comiendo bien y con cariño, podemos hacer muchas cosas divertidas y sentirnos muy bien."

Estudiantes: Escuchan atentos y expresan emoción por aprender.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta el cartel grande con el dibujo del sistema digestivo y explica con palabras sencillas y gestos cada parte: boca, estómago, intestinos.

Actividad 1: "El recorrido de la comida" (Juego de dramatización en grupos)

- **Objetivo:** Identificar las partes principales del sistema digestivo y su función.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los niños en grupos de 4.
 - Explicar que cada niño representará una parte del sistema digestivo: boca, esófago (puede un niño que "transporta" la comida), estómago e intestinos.
 - Dar a cada grupo un muñeco o peluche que será la "comida".
 - Los niños simularán el paso de la comida desde la boca hasta los intestinos, diciendo en voz alta qué hace cada parte (ejemplo: "Yo mastico en la boca", "Yo llevo la comida al estómago", etc.).
- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 niños).
- **Producto:** Demostración grupal del recorrido de la comida dentro del cuerpo.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observar participación y comprensión, hacer preguntas guía como: "¿Qué le pasa a la comida en el estómago?", "¿Por qué es importante la boca para la comida?"

Actividad 2: "Coloreando mi cuerpo y sus partes especiales"

- **Objetivo:** Aprender las características corporales y aprender las partes del sistema digestivo.
- **Instrucciones:**
 - Entregar a cada niño una hoja con dibujo del cuerpo humano y los órganos del sistema digestivo para colorear.
 - El docente explica mientras colorean el nombre y función de cada órgano con lenguaje sencillo.
 - En grupos, los niños comparan sus dibujos y comentan qué partes colorearon.
- **Organización:** Individual con apoyo del docente y compañeros.
- **Producto:** Dibujo coloreado del sistema digestivo.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Ofrecer apoyo, reforzar vocabulario y hacer preguntas simples: "¿Dónde está la boca?", "¿Qué hace el estómago?"

Actividad 3: "Canción del sistema digestivo"

- **Objetivo:** Reforzar el aprendizaje de las partes y funciones del sistema digestivo de forma lúdica y colaborativa.
- **Instrucciones:**
 - El docente enseña una canción sencilla con movimientos para recordar las partes del sistema digestivo.
 - Los niños cantan y hacen los movimientos en grupos.

- **Organización:** Plenaria en círculo.
- **Producto:** Participación activa en la canción y movimientos.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Dirigir la canción, motivar participación y corregir suavemente pronunciación y movimientos.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes la actividad de colorear, se ofrece hacer un dibujo adicional de un alimento saludable y contar para qué sirve.
- Para quienes necesitan más apoyo, el docente ofrece ayuda individual para identificar las partes y nombrarlas, usando el muñeco y carteles visuales.

Transiciones:

Después de la dramatización, el docente invita a sentarse para colorear, explicando que ahora dibujarán lo que han representado con el cuerpo. Luego, para liberar energía y reforzar el aprendizaje, se pasa a la canción grupal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a los niños que digan en voz alta una parte del sistema digestivo y qué hace esa parte, mientras señala el cartel.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más y por qué?"
- "¿Qué aprendiste sobre la comida y tu cuerpo hoy?"
- "¿Cómo puedes cuidar tu cuerpo y tu salud todos los días?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada grupo y niño por su participación y respuestas, reforzando ideas positivas y corrigiendo suavemente conceptos incorrectos con ejemplos claros.

Transferencia:

Docente: "La próxima vez que comamos, recordaremos el viaje que hace la comida y cómo nuestro cuerpo nos ayuda a estar fuertes y felices."

Tarea o reto:

Docente: Invita a los niños a contar en casa a sus familias lo que aprendieron sobre el sistema digestivo y qué alimentos prefieren para cuidar su cuerpo.

Sesión 2: Cuidando nuestro cuerpo y alimentándonos bien

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender cómo cuidar nuestro cuerpo y qué alimentos nos ayudan a que el sistema digestivo funcione bien."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de alimentos y pregunta: "¿Recuerdan qué pasa con la comida cuando la comemos? ¿Qué alimentos creen que ayudan a nuestro cuerpo a estar fuerte?"
- **Estudiantes:** Responden y recuerdan la sesión anterior.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un video animado corto (3 minutos) sobre el viaje de la comida y la importancia de comer sano.

Contextualización:

Docente: "Si comemos cosas que cuidan nuestro cuerpo, nuestro sistema digestivo trabaja mejor y nos sentimos con energía para jugar y aprender."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica con apoyos visuales la diferencia entre alimentos saludables y no saludables, y cómo estos afectan nuestro cuerpo y sistema digestivo.

Actividad 1: "Clasificando los alimentos"

- **Objetivo:** Identificar alimentos saludables y relacionarlos con el cuidado del sistema digestivo y el bienestar corporal.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los niños en grupos pequeños (3-4).
 - Entregar a cada grupo un conjunto de tarjetas con imágenes de alimentos variados.
 - Los niños clasificarán las tarjetas en dos grupos: alimentos que cuidan el cuerpo y alimentos que debemos comer poco.

- Después, cada grupo comparte sus clasificaciones con el resto y explica por qué eligieron cada grupo.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Clasificación grupal de alimentos en categorías.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión, corrige conceptos y promueve la expresión de ideas.

Actividad 2: "Cuidando mi cuerpo: hábitos saludables"

- **Objetivo:** Manifestar interés y compromiso por el cuidado personal y bienestar.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los niños conversan sobre hábitos para cuidar su cuerpo (lavarse manos, cepillarse dientes, comer frutas, hacer ejercicio).
 - Cada grupo crea un cartel con dibujos y palabras sencillas que muestren estos hábitos.
 - Presentan sus carteles a la clase explicando un hábito importante.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Carteles grupales con hábitos saludables.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Ayuda a organizar ideas, promueve participación y refuerza mensajes positivos.

Actividad 3: "El juego de la cadena alimenticia feliz"

- **Objetivo:** Expresar cómo la comida y el cuidado del cuerpo están conectados para tener energía y salud.
- **Instrucciones:**
 - Los niños forman una cadena tomados de las manos y representan cómo los alimentos saludables dan energía al cuerpo.
 - El docente guía diciendo: "La manzana da energía a...", "El cuerpo usa esa energía para...".
 - Se repite varias veces con diferentes alimentos y acciones.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa y verbalización de ideas sobre alimentación y energía.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Motivar, modelar frases y reforzar vocabulario.

Diferenciación:

- Para niños que terminan antes, se ofrece ayudar a decorar los carteles con materiales adicionales o hacer dibujos extras de alimentos saludables.
- Para quienes necesitan más apoyo, el docente brinda ejemplos concretos y apoyo visual adicional, asignando un compañero guía si es posible.

Transiciones:

Luego de clasificar alimentos, el docente conecta diciendo: "Ahora que sabemos qué alimentos son buenos, vamos a aprender cómo cuidar nuestro cuerpo con ellos en los hábitos diarios," para pasar a la creación de carteles. Después, el juego finaliza la sesión con movimiento y alegría.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza un círculo con los niños para que cada uno diga una cosa que aprendió y cómo va a cuidar su cuerpo.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué parte de tu cuerpo quieres cuidar más y por qué?"
- "¿Qué alimento te gusta que es bueno para tu cuerpo?"
- "¿Qué hábito puedes hacer todos los días para estar sano?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, valora las respuestas y refuerza la importancia de lo aprendido con palabras alentadoras y ejemplos concretos.

Transferencia:

Docente: "Recuerden contar en casa todo lo que aprendieron y mostrar a su familia el cartel que hicieron. Así todos cuidamos nuestro cuerpo juntos."

Tarea o reto:

Docente: Invita a los niños a ayudar en casa a elegir alimentos saludables para la familia y practicar un hábito saludable cada día, compartiendo la experiencia en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo y sumativa al cierre de cada sesión.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra al menos dos partes del sistema digestivo y describe su función básica.
- Demuestra interés y cuidado hacia su cuerpo expresando hábitos saludables.
- Participa activamente en actividades grupales, colaborando con sus compañeros.
- Expresa con palabras sencillas la conexión entre alimentación y energía corporal.

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa durante dramatizaciones y juegos.
- Lista de cotejo para participación y expresión oral.
- Revisión de dibujos y carteles grupales como evidencia del aprendizaje.
- Autoevaluación verbal simple con preguntas guiadas al cierre de sesiones.

Evidencias de aprendizaje:

- Demostraciones grupales del recorrido de la comida.
- Dibujos coloreados del sistema digestivo.
- Carteles con hábitos saludables creados en grupo.
- Participación en canciones y juegos que evidencian comprensión.

Enriquecimientos

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje: Sistema Digestivo (Preescolar 3-5 años)

Criterios	Excelente (3 puntos)	En Progreso (2 puntos)	Inicio (1 punto)
Apreciación de sus características corporales y cuidado personal	Muestra interés activo en su cuerpo y habla con entusiasmo sobre cómo cuidarlo. Participa con iniciativa en actividades de higiene y cuidado personal.	Reconoce algunas características de su cuerpo y muestra interés ocasional en el cuidado personal. Participa con ayuda en actividades de higiene y cuidado.	Tiene dificultad para identificar partes de su cuerpo. Muestra poco o ningún interés en actividades de cuidado personal.
Identificación de las partes del sistema digestivo	Nombra correctamente las principales partes (boca, esófago, estómago, intestinos) con apoyo visual. Señala las partes en modelos o dibujos durante las actividades.	Reconoce algunas partes del sistema digestivo con ayuda del docente o compañeros. Señala partes en imágenes con orientación.	Tiene dificultad para identificar o nombrar partes del sistema digestivo. Requiere mucha ayuda para participar en actividades relacionadas.
Comprensión de las funciones básicas del sistema digestivo	Explica, con palabras simples, para qué sirve cada parte del sistema digestivo. Relaciona las funciones con actividades cotidianas (ej. comer, digerir alimentos).	Entiende algunas funciones básicas con apoyo y ejemplos concretos. Responde preguntas sobre la digestión con ayuda.	No logra explicar funciones del sistema digestivo o muestra poco interés en el tema. Necesita apoyo constante para entender las actividades.

Criterios	Excelente (3 puntos)	En Progreso (2 puntos)	Inicio (1 punto)
Participación en actividades colaborativas	Trabaja activamente con sus compañeros, comparte ideas y escucha a los demás. Muestra entusiasmo y respeto durante las actividades grupales.	Participa en actividades grupales, aunque a veces necesita apoyo para colaborar. Escucha a los compañeros pero no siempre expresa sus ideas.	Prefiere trabajar solo o se distrae durante actividades colaborativas. Tiene dificultad para seguir instrucciones o respetar turnos.

Recomendaciones - Dei

Diversidad

Para valorar y reconocer las diferencias individuales y culturales en estudiantes de preescolar, se pueden implementar las siguientes adaptaciones:

- **Adaptación de imágenes y alimentos:** Incluir imágenes y ejemplos de alimentos representativos de diversas culturas presentes en el aula (frutas, verduras, platos típicos) durante la activación de conocimientos previos. Esto permite que los niños se sientan reflejados y valorados culturalmente, fomentando respeto por la diversidad alimentaria.
- **Lenguaje inclusivo y multilingüe:** Usar palabras simples en el idioma principal pero también incluir saludos o términos clave relacionados con el cuerpo y la comida en otras lenguas que hablen los estudiantes, para promover la inclusión lingüística y el reconocimiento de la diversidad idiomática.
- **Reconocimiento de capacidades diversas:** Durante la dramatización, permitir que cada niño elija la parte del sistema digestivo que prefiera representar, respetando sus intereses y ritmos, y ofrecer apoyos visuales o gestuales para quienes tengan dificultades de comunicación o motrices.

Modificaciones específicas: En la actividad “El recorrido de la comida”, proveer tarjetas con imágenes y palabras simples para apoyar la expresión verbal de niños con dificultades del habla o que están aprendiendo el idioma, facilitando su participación activa.

Recursos adicionales y evaluación inclusiva: Usar pictogramas o secuencias visuales para que los niños puedan señalar o identificar las partes del sistema digestivo, permitiendo evidenciar su comprensión sin depender exclusivamente del lenguaje oral. Esta estrategia favorece a estudiantes con necesidades comunicativas especiales.

Impacto positivo: Estas adaptaciones promueven un ambiente de respeto y valoración hacia las diferencias culturales, lingüísticas y de capacidades, fortaleciendo la autoestima de todos los niños y facilitando su participación plena en el aprendizaje.

Equidad de Género

Para evitar estereotipos y promover la equidad de género en preescolar se pueden aplicar estas recomendaciones:

- **Roles libres de estereotipos:** Al asignar los roles en la dramatización, enfatizar que cualquier niño o niña puede representar cualquier parte del sistema digestivo, evitando asignaciones basadas en estereotipos de género (por ejemplo, no asignar solo a niñas el rol de “nutritivas” ni a niños el de “transportadores”).
- **Materiales inclusivos:** Usar muñecos y peluches que reflejen diversidad de géneros y etnias para la simulación, y explicar que cuidar el cuerpo es importante para todos, sin importar cómo se identifiquen.
- **Lenguaje inclusivo y ejemplos:** Durante la contextualización y explicación, utilizar frases que incluyan a todos los niños (“niños y niñas”, “todos”, “todas las personas”) y evitar reforzar roles o intereses basados en género en relación con la comida o el cuerpo.

Modificaciones específicas: En la narración del “viaje mágico de la comida”, usar ejemplos de niños y niñas que cuidan su cuerpo por igual para modelar comportamientos equitativos.

Recursos y evaluación: Observar y registrar que todos los niños participen en la dramatización sin ser limitados por expectativas de género, promoviendo la igualdad de oportunidades para expresarse y aprender.

Impacto positivo: Estas acciones contribuyen a desnaturalizar estereotipos desde temprana edad, promoviendo relaciones respetuosas e igualitarias y fortaleciendo la confianza de todos los niños en sus capacidades.

Inclusión

Para garantizar el acceso equitativo de todos los estudiantes, incluyendo aquellos con necesidades educativas especiales o barreras de aprendizaje, se sugieren las siguientes adaptaciones:

- **Apoyos visuales y táctiles:** Proveer modelos tridimensionales simples y materiales táctiles (como texturas que representen partes del sistema digestivo) para apoyar la comprensión de niños con dificultades sensoriales o cognitivas.
- **Flexibilidad en la participación:** Permitir que niños con limitaciones motrices o de comunicación puedan participar en la dramatización desde roles adaptados, como narrar el recorrido o mover los muñecos con ayuda, asegurando su inclusión activa.
- **Espacios y tiempos adaptados:** Organizar el aula de forma que facilite el desplazamiento y comodidad de todos, y permitir pausas o actividades alternativas para quienes se fatiguen fácilmente, respetando sus ritmos.

Modificaciones específicas: En el juego dramatizado, incorporar apoyos visuales con pictogramas que expliquen cada función del sistema digestivo para facilitar la comprensión de estudiantes con discapacidad intelectual o trastornos del desarrollo.

Recursos y evaluación inclusiva: Utilizar observaciones cualitativas y registros de participación para valorar el aprendizaje, considerando diferentes formas de expresión y comunicación, y asegurar que las evidencias reflejen la diversidad de maneras de aprender.

Impacto positivo: Estas medidas favorecen que todos los niños experimenten el aprendizaje de forma significativa y sin barreras, fortaleciendo su autoestima y sentido de pertenencia al grupo.