

# Unidad 1: Conociéndome: Cuerpo, nutrición y hábitos saludables

Ciencias Sociales | Geografía

## Descripción del Curso

Esta unidad forma parte de un curso de Geografía dirigido a estudiantes de 11 a 12 años, con un enfoque práctico que vincula el aprendizaje sobre el entorno con la salud y la seguridad en la vida diaria. La Unidad 3, Salud y seguridad en casa y en la escuela, propone que los alumnos reflexionen sobre hábitos de higiene, seguridad personal y prevención de riesgos en contextos cotidianos y comunitarios. A través de actividades participativas, los estudiantes identificarán situaciones de riesgo en su casa y en la escuela, y diseñarán respuestas prácticas para minimizarlas. El objetivo general es que desarrollen hábitos de higiene y seguridad que puedan aplicar de forma autónoma y colaborativa, fortaleciendo su capacidad para tomar decisiones responsables y comunicar buenas prácticas a sus compañeros y familiares. La unidad propone la elaboración de planes simples de cuidado personal y de seguridad, así como proyectos de salud personal con metas a corto plazo y acciones concretas para lograrlas, fomentando el trabajo en equipo, la planificación y la evaluación de resultados. Se utilizarán estrategias de aprendizaje activo, como debates breves, observaciones del entorno inmediato, creación de guías visuales y presentaciones sencillas, para que los estudiantes conecten conceptos geográficos (entorno, riesgos naturales y culturales) con hábitos de vida saludables. Al finalizar la unidad, se espera que los estudiantes sean capaces de identificar peligros comunes y proponer medidas prácticas, diseñar un plan de higiene diaria y de prevención de contagios, y presentar un proyecto de salud personal que incorpore objetivos medibles a corto plazo. En suma, esta unidad busca desarrollar una ciudadanía responsable, con foco en el cuidado propio y el cuidado hacia la comunidad escolar y familiar, integrando contenidos de geografía, salud y seguridad en un marco formativo y accesible para jóvenes de educación básica.

## Competencias

- Demuestra hábitos de higiene personal y seguridad en casa y en la escuela.
- Identifica peligros comunes en entornos domésticos y escolares y propone medidas de seguridad adecuadas.
- Aplica conceptos geográficos para comprender la relación entre entorno, riesgos y salud.
- Diseña y ejecuta un plan de higiene diaria y de prevención de contagios, con pasos claros y responsables.
- Elabora un proyecto de salud personal con metas a corto plazo y acciones concretas para alcanzarlas.
- Trabaja de forma colaborativa para analizar situaciones de riesgo y proponer soluciones prácticas.
- Comunica de manera clara ideas sobre hábitos saludables y normas de seguridad a sus compañeros y familia.
- Evalúa críticamente situaciones reales y propone mejoras en prácticas diarias de higiene y seguridad.

## Requerimientos

- Participación activa en las actividades de clase y en las prácticas de campo o simulaciones.
- Elaboración de un plan de higiene diaria y de prevención de contagios como resultado de la unidad.
- Diseño y presentación de un proyecto de salud personal con metas y acciones a corto plazo.
- Materiales básicos: cuaderno, lápiz, colores, regla y acceso a recursos de lectura o multimedia básicos.
- Lectura y comprensión de instrucciones simples para desarrollar actividades prácticas.
- Colaboración en equipo para identificar riesgos y proponer soluciones, con roles y responsabilidades definidos.

## Unidades del Curso

### Unidad 1: Unidad 1: Conociéndome: Cuerpo, nutrición y hábitos saludables

#### Objetivos de Aprendizaje

1. Describir el recorrido de la comida por el sistema digestivo y las funciones de los órganos principales.
2. Identificar los grupos de alimentos y diseñar una jornada de alimentación equilibrada.
3. Reconocer la importancia de la higiene, el descanso y la actividad física para la salud.

#### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** El sistema digestivo y la nutrición. *Descripción corta:* Recorrido de la comida y absorción de nutrientes para mantenernos vivos y con energía.
2. **Tema 2:** Nutrientes y alimentación equilibrada. *Descripción corta:* Clasificar grupos de alimentos y planificar menús que cubran las necesidades del cuerpo.
3. **Tema 3:** Higiene, descanso y actividad física. *Descripción corta:* Hábitos diarios que favorecen la salud y el rendimiento físico y mental.

#### Actividades

1. **Actividad 1: Mapa del recorrido de la comida** - Descripción: Los estudiantes trazan en un diagrama el trayecto de la comida desde la boca hasta el intestino, identificando funciones de cada órgano. Puntos clave: boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, absorción.
2. **Actividad 2: Plan de comidas equilibradas** - Descripción: En equipos, diseñan un menú para un día completo con porciones adecuadas y distribución de grupos de alimentos. Puntos clave: clasificación de alimentos, porciones, variedad nutricional.
3. **Actividad 3: Clasificación de nutrientes** - Descripción: Juego de tarjetas para clasificar alimentos en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Puntos clave: funciones de cada nutriente y ejemplos de alimentos.
4. **Actividad 4: Huella de hábitos saludables** - Descripción: Registro diario de hábitos de higiene, descanso y actividad física durante una semana y reflexión sobre mejoras. Puntos clave: constancia, autoevaluación y cambios positivos.

5. **Actividad 5: Rally de hábitos saludables** - Descripción: Estaciones de aprendizaje activo donde se resuelven desafíos sobre nutrición, higiene y ejercicio. Puntos clave: trabajo en equipo, aplicación de conceptos y conclusiones sobre hábitos saludables.

## Evaluación

1. **Evaluación del OBJETIVO GENERAL** - Instrumentos: rúbrica de observación de participación, revisión de plan de comidas y una breve evaluación escrita sobre el sistema digestivo y nutrición.
2. **Evaluación de los OBJETIVOS ESPECÍFICOS** - 1) Objetivo 1: evaluación mediante el diagrama del recorrido de la comida y preguntas cortas de comprensión. 2) Objetivo 2: evaluación del plan de comidas equilibradas. 3) Objetivo 3: evaluación de hábitos mediante registro y reflexión.

## Unidad 2: Unidad 2: Respiración y movimiento: el sistema respiratorio y el ejercicio

### Objetivos de Aprendizaje

1. Explicar el recorrido del aire desde la nariz hasta los pulmones y la función de las partes principales (nariz, tráquea, bronquios, pulmones).
2. Practicar técnicas de respiración (diafragmática, nasal, respiración lenta) para mejorar la relajación y la concentración.
3. Analizar la relación entre ejercicio, consumo de oxígeno y bienestar general.

### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** El camino del aire: sistema respiratorio. *Descripción corta:* Cómo entra el oxígeno y cómo llega a la sangre para alimentar al cuerpo.
2. **Tema 2:** Técnicas de respiración y bienestar. *Descripción corta:* Prácticas de respiración para reducir estrés y mejorar la concentración.
3. **Tema 3:** Respiración y ejercicio. *Descripción corta:* Relación entre respiración, rendimiento físico y recuperación.

### Actividades

1. **Actividad 1: Exploración visual del sistema respiratorio** - Descripción: Análisis de diagramas y modelos para identificar las partes del sistema respiratorio y su función. Puntos clave: nariz, tráquea, bronquios, pulmones, alvéolos.
2. **Actividad 2: Sesiones de respiración guiada** - Descripción: Prácticas de respiración diafragmática y respiración nasal en serie, con registro de sensaciones y efectos en la concentración. Puntos clave: ritmo, postura, relajación.
3. **Actividad 3: Frecuencia cardíaca y ejercicio** - Descripción: Medición de la frecuencia cardíaca antes y después de actividades ligeras para observar cambios y relación con la respiración. Puntos clave: relación entre oxígeno y rendimiento.

4. **Actividad 4: Mini circuito con control de respiración** - Descripción: Circuito corto de ejercicios con pausas para practicar la respiración adecuada durante el esfuerzo. Puntos clave: sincronización respiración-movimiento, recuperación.
5. **Actividad 5: Debate sobre aire limpio** - Descripción: Discusión en grupo sobre la importancia del aire limpio y el impacto de la contaminación en la salud. Puntos clave: conciencia ambiental y hábitos ciudadanos.

## Evaluación

1. **Evaluación del OBJETIVO GENERAL** - Instrumentos: rúbrica de observación de participación, prueba corta sobre la anatomía del sistema respiratorio y conceptos de respiración.
2. **Evaluación de los OBJETIVOS ESPECÍFICOS** - 1) Objetivo 1: evaluación con preguntas y clasificación de componentes del sistema. 2) Objetivo 2: evaluación de las técnicas de respiración mediante una práctica guiada y reflexión. 3) Objetivo 3: evaluación a través de un registro de actividad física y análisis de bienestar.

## Unidad 3: Unidad 3: Salud y seguridad en casa y en la escuela

### Objetivos de Aprendizaje

1. Elaborar un plan de higiene diaria y de prevención de contagios.
2. Identificar peligros comunes en casa y en la escuela y proponer medidas de seguridad.
3. Diseñar un proyecto de salud personal con metas a corto plazo y acciones para lograrlas.

### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Higiene personal y prevención de contagios. *Descripción corta:* Hábitos de lavado de manos, higiene dental y cuidado personal para evitar enfermedades.
2. **Tema 2:** Seguridad en casa y escuela: riesgos y medidas. *Descripción corta:* Identificación de peligros comunes y acciones preventivas.
3. **Tema 3:** Proyecto de salud personal. *Descripción corta:* Plan de metas de salud, seguimiento y evaluación de progresos.

### Actividades

1. **Actividad 1: Calendario de higiene diaria** - Descripción: Crear y completar un calendario semanal con hábitos de higiene, cuidado dental y descanso. Puntos clave: constancia, recordatorios.
2. **Actividad 2: Rol de seguridad** - Descripción: Realizar simulacros y juegos de roles para identificar y evitar riesgos en casa y en la escuela. Puntos clave: respuestas seguras, comunicación de riesgos.
3. **Actividad 3: Mapa de riesgos** - Descripción: Elaborar un mapa de riesgos en casa y en la escuela con medidas preventivas. Puntos clave: priorización de acciones, planificación.
4. **Actividad 4: Plan de salud personal** - Descripción: Diseñar un plan de metas de salud a corto plazo con indicadores y fechas de revisión. Puntos clave: metas SMART, seguimiento.

5. **Actividad 5: Presentación de resultados** - Descripción: Compartir y defender el plan de salud personal ante el grupo, recibiendo retroalimentación. Puntos clave: expresión oral, empatía y aprendizaje colaborativo.

## **Evaluación**

1. **Evaluación del OBJETIVO GENERAL** - Instrumentos: rúbrica de participación, revisión del plan de higiene y seguridad, y una breve evaluación sobre riesgos y medidas preventivas.
2. **Evaluación de los OBJETIVOS ESPECÍFICOS** - 1) Objetivo 1: evaluación de un calendario de higiene y respuestas a preguntas sobre contagios. 2) Objetivo 2: evaluación del mapa de riesgos y propuestas de seguridad. 3) Objetivo 3: evaluación del plan de salud personal y su progreso a lo largo del tiempo.