

# Unidad 1: Mi cuerpo y mis sentidos

Matemáticas | Geometría

## Descripción del Curso

Esta unidad forma parte de la asignatura Geometría y está dirigida a estudiantes de 9 a 10 años, con posibilidad de adaptar a otros rangos de edad según las necesidades del grupo. Unidad 3: Higiene personal y hábitos saludables aborda la higiene personal, la actividad física y el descanso como pilares fundamentales de la salud y el bienestar integral. A través de actividades prácticas y contextuales, los estudiantes identificarán prácticas de higiene diaria (lavado de manos, baño, cuidado dental), comprenderán la importancia de mantener la actividad física regular y reconocerán estrategias para favorecer un descanso adecuado. Se propone un enfoque dinámico y lúdico que integra, cuando resulta pertinente, conceptos elementales de geometría para organizar información y apoyar la toma de decisiones: medición de tiempos, comparación de frecuencias, uso de secuencias y patrones para planificar rutinas diarias. El curso fomenta la reflexión, la responsabilidad personal y la cooperación entre pares, promoviendo hábitos que pueden trasladarse a casa y a la escuela. Al finalizar la unidad, los estudiantes podrán identificar prácticas de higiene, explicar por qué la actividad física y el descanso favorecen la salud y diseñar un plan personal de hábitos saludables para implementar en su entorno diario.

## Competencias

- Aplicar prácticas de higiene personal y autocuidado en la vida diaria, promoviendo entornos limpios y saludables en casa y en la escuela.
- Planificar y ejecutar rutinas de actividad física adecuadas a su edad, fomentando el desarrollo físico y el bienestar mental.
- Reconocer la importancia del descanso y diseñar estrategias para mejorar la calidad del sueño y los momentos de descanso durante el día.
- Analizar información básica sobre hábitos saludables mediante registros simples, gráficos y secuencias para tomar decisiones informadas.
- Colaborar con compañeros para promover hábitos saludables en su entorno y compartir buenas prácticas de higiene y hábitos de vida.
- Comunicar ideas, dudas y logros relacionados con higiene, actividad física y descanso de forma clara y respetuosa.

## Requerimientos

- Materiales personales: cuaderno de trabajo, lápiz, colores o marcadores, ropa cómoda para actividades físicas.
- Espacios necesarios: aula, área para actividad física o gimnasio, y un espacio tranquilo para practicar técnicas de descanso o relajación.

- Tiempo asignado: sesiones regulares de 2-3 veces por semana, con duración aproximada de 40-50 minutos por sesión.
- Herramientas de registro: diario de hábitos o plantillas simples para registrar higiene, actividad física y descanso.
- Apoyo y supervisión: participación de docentes y, cuando sea posible, familiares para facilitar la implementación de hábitos en casa.
- Seguridad e higiene: acceso a materiales de higiene personales y, si corresponde, productos para uso escolar, con instrucciones de uso adecuadas.

## Unidades del Curso

### Unidad 1: Unidad 1: Mi cuerpo y mis sentidos

#### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las partes principales del cuerpo y su función básica (cabeza, cuello, tronco, brazos, piernas, manos y pies).
- Describir el funcionamiento de los cinco sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y cómo se protegen.
- Reconocer la importancia de la higiene personal y hábitos de cuidado corporal diarios.

#### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Los sentidos y su función** – Descripción breve de cada sentido, cómo percibimos el mundo y qué señales recibimos.
2. **Tema 2: Partes del cuerpo y cuidado básico** – Ubicación de las partes del cuerpo y hábitos de higiene y protección básica.
3. **Tema 3: Cómo percibimos y respondemos** – Cómo los sentidos nos ayudan a tomar decisiones seguras y a reaccionar ante estímulos del entorno.

#### Actividades

- **Actividad 1: Exploración sensorial en estaciones** – Los alumnos pasarán por estaciones que estimulan cada sentido (vista, audición, olfato, gusto y tacto) y registrarán lo que perciben. Puntos clave: observación, descripción de estímulos y reflexión sobre la protección de cada sentido. Aprendizaje: identificación de cada sentido y su función en la vida diaria.
- **Actividad 2: Mapa corporal y señales** – Construcción de un mapa del cuerpo señalando partes clave y explicando su función. Puntos clave: localización de partes y lenguaje corporal. Aprendizaje: reconocimiento de partes del cuerpo y su utilidad.
- **Actividad 3: Higiene personal y rutina diaria** – Demostración de hábitos de higiene (lavado de manos, higiene bucal, higiene corporal). Puntos clave: cuándo y por qué lavarse, herramientas adecuadas. Aprendizaje: rutina de cuidado personal constante.

- **Actividad 4: Cuentos y seguridad** – Lectura de un mini-cuento sobre cómo los sentidos ayudan a evitar riesgos y cómo pedir ayuda cuando haga falta. Puntos clave: seguridad y toma de decisiones. Aprendizaje: aplicar prácticas seguras en situaciones reales.

## Evaluación

Se evaluará el logro de los OBJETIVOS ESPECÍFICOS mediante: - Observación de participación y colaboración en las actividades sensoriales. - Registro y claridad en el diagrama del cuerpo humano. - Descripción oral o escrita de la función de cada sentido. - Evidencia de prácticas de higiene personal en la rutina diaria.

## Unidad 2: Alimentos y nutrición

### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar los grupos de alimentos y sus beneficios para la salud (frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos, grasas saludables).
- Describir prácticas de higiene, manipulación y seguridad alimentaria básica.
- Planificar un menú sencillo y saludable para un día escolar.

### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Grupos de alimentos** – Qué aporta cada grupo y ejemplos comunes en la dieta diaria.
2. **Tema 2: Etiquetas y porciones** – Cómo leer información nutricional y entender porciones adecuadas.
3. **Tema 3: Higiene y seguridad alimentaria** – Manipulación segura, almacenamiento y limpieza de utensilios.
4. **Tema 4: Planificación de un menú** – Creación de un menú equilibrado para una jornada escolar.

### Actividades

- **Actividad 1: Clasificación de alimentos** – Los estudiantes agrupan alimentos en los diferentes grupos y explican por qué pertenecen a cada uno. Aprendizaje: reconocimiento de grupos alimenticios y su función.
- **Actividad 2: Lectura de etiquetas** – Lectura guiada de etiquetas nutricionales y extracción de información clave (porciones, calorías, azúcares). Aprendizaje: habilidades básicas de lectura de información de productos.
- **Actividad 3: Taller de snack saludable** – Preparación de un snack sencillo y seguro en clase, enfatizando higiene y seguridad. Aprendizaje: aplicación de prácticas seguras y creatividad culinaria.
- **Actividad 4: Diario de comidas** – Registro de comidas de una semana y reflexión sobre hábitos. Aprendizaje: autocontrol y mejora de hábitos alimentarios.
- **Actividad 5: Plan de menú para un día** – Construcción de un menú equilibrado para un día escolar, con justificación de elecciones. Aprendizaje: pensamiento crítico y planificación.

## Evaluación

La evaluación se realizará a partir de: - Participación y claridad en la clasificación de alimentos. - Comprensión de las etiquetas nutricionales. - Calidad y justificación del plan de menú propuesto. - Observación de prácticas de higiene durante las actividades de cocina y manipulación de alimentos.

## Unidad 3: Unidad 3: Higiene personal y hábitos saludables

### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar prácticas de higiene diaria (lavado de manos, baño, cuidado dental) y su impacto en la salud.
- Explicar la importancia de la actividad física regular y del descanso para el cuerpo y la mente.
- Desarrollar un plan personal de hábitos saludables que pueda ser implementado en casa y en la escuela.

### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Higiene personal diaria** – Rutinas de cuidado corporal y su propósito preventivo.
2. **Tema 2: Cuidado dental** – Importancia de cepillado y buenas prácticas para una sonrisa sana.
3. **Tema 3: Actividad física y descanso** – Beneficios de moverse y dormir lo suficiente.
4. **Tema 4: Convivencia y hábitos saludables** – Disciplina, rutina, y apoyo entre pares para mantener hábitos saludables.

### Actividades

- **Actividad 1: Rutina de higiene en casa** – Demostración de una rutina de higiene diaria (lavado de manos, duchas, cuidado dental) con registro de hábitos. Aprendizaje: constancia y responsabilidad personal.
- **Actividad 2: Cuidado dental práctico** – Sesión de cepillado guiado y estudio de hábitos para dientes sanos. Aprendizaje: técnicas correctas de cepillado y cuidado oral.
- **Actividad 3: Minirutina de ejercicio** – Sesión de ejercicios cortos diarios y registro de progresos. Aprendizaje: importancia de la actividad física regular y constancia.
- **Actividad 4: Sueño y relajación** – Actividad de relajación y establecimiento de una rutina de descanso nocturno. Aprendizaje: relación entre sueño y bienestar general.

### Evaluación

La evaluación considerará: - Participación en las rutinas de higiene y cuidado dental. - Demostración de hábitos de actividad física y registro de descanso. - Presentación de un plan personal de hábitos saludables y su seguimiento durante la unidad.