

Unidad 1: Higiene y salud personal

Matemáticas | Números y operaciones

Descripción del Curso

Unidad 4: Hábitos sostenibles y cuidado del entorno, dentro de la asignatura Números y operaciones, para estudiantes de 11 a 12 años.

Descripción: En esta unidad exploraremos cómo nuestros hábitos diarios impactan el entorno y qué acciones simples podemos adoptar para vivir de manera más sostenible y responsable.

Objetivo: Conocer y aplicar hábitos responsables para el cuidado del entorno y la casa, promoviendo un estilo de vida sostenible.

y específicos:

- Identificar prácticas de reciclaje y consumo responsable en la escuela y en casa.
- Describir estrategias para reducir, reutilizar y reciclar, y ahorrar energía y recursos.
- Planificar acciones concretas para un entorno más sostenible en su comunidad escolar y familiar.

Competencias

- Aplicar conceptos de números y operaciones para analizar y resolver problemas que involucren hábitos sostenibles y recursos del entorno cotidiano.
- Demostrar pensamiento crítico y razonamiento lógico al evaluar prácticas de consumo, reciclaje y ahorro de energía en casa y en la escuela.
- Desarrollar habilidades de comunicación, trabajo colaborativo y toma de decisiones responsables para planificar acciones concretas de sostenibilidad en la comunidad escolar y familiar.
- Integrar conocimiento matemático con hábitos de vida sostenible, conectando teoría con situaciones reales y de interés para la vida diaria.
- Reflexionar sobre el impacto ambiental de las decisiones personales y ser capaz de argumentar soluciones basadas en datos y evidencias.

Requerimientos

- Conocimientos previos básicos de operaciones (suma, resta, multiplicación y divisibilidad) y lectura comprensiva.
- Materiales: cuaderno o libreta de notas, lápices, regla, colores, calculadora básica y acceso a recursos de reciclaje para actividades prácticas.
- Recursos para prácticas: materiales de reciclaje, cartulinas para crear proyectos, y espacio para actividades en grupos.

- Compromiso para aplicar hábitos sostenibles en casa y en la escuela, participación en debates y proyectos de la unidad.
- Disposición para trabajar en equipo, compartir ideas y presentar evidencias de aprendizaje de forma clara y ordenada.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Higiene y salud personal

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las rutinas diarias de higiene (manos, dientes, cuerpo) y su relevancia para la salud.
- Describir prácticas de higiene personal y de cuidado diario (cepillado, lavado, sueño adecuado).
- Explicar cómo la higiene ayuda a prevenir contagios y malestares, y cómo convertir estos hábitos en rutinas sostenibles.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Higiene de las manos

Descripción corta: Aprender cuándo y cómo lavarse las manos para eliminar gérmenes y prevenir contagios.

1. Cuándo lavarse las manos: momentos clave (antes de comer, después de ir al baño, al llegar a casa, etc.).
2. Cómo lavarlas correctamente: pasos del lavado (humedecer, jabonar, frotar, enjuagar, secar).
3. Consejos para mantener hábitos de higiene de manos durante el día.

2. Tema 2: Cuidado dental y higiene oral

Descripción corta: Conocer la importancia del cepillado y el cuidado de la salud dental para una sonrisa sana.

1. Cómo cepillarse los dientes correctamente: duración y movimientos.
2. Uso del hilo dental y enjuague bucal básico (según indicación escolar).
3. Hábitos alimentarios que protegen los dientes.

3. Tema 3: Higiene corporal y sueño saludable

Descripción corta: Prácticas de higiene corporal y la importancia de un sueño reparador para el bienestar general.

1. Rutinas de higiene diaria (ducha rápida, cuidado de la piel).
2. La importancia del sueño: duración recomendada y higiene del sueño.
3. Relación entre higiene, energía y rendimiento escolar.

Actividades

- **Actividad 1: Juego de roles sobre rutinas diarias de higiene**

Descripción: Los estudiantes representan una mañana y una noche, incorporando lavado de manos, cepillado y cuidado corporal.

- Resumen: Se practican las rutinas clave y la comunicación en equipo para compartir responsabilidades.
- Aprendizajes: Comprenden cuándo aplicar cada hábito y reconocen la importancia de la higiene para prevenir enfermedades.

• **Actividad 2: Taller de higiene dental**

Descripción: Demostración y práctica de cepillado correcto y hábitos para el cuidado oral, en parejas o grupos pequeños.

- Resumen: Se enfatiza la técnica de cepillado, la frecuencia y el intercambio de consejos útiles.
- Aprendizajes: Percepción de la higiene bucal como hábito diario y su impacto en la salud.

• **Actividad 3: Plan semanal de hábitos saludables**

Descripción: Cada grupo elabora un plan semanal que incluya higiene, sueño, alimentación y actividad física.

- Resumen: Planificación de hábitos realistas y sostenibles para toda la semana.
- Aprendizajes: Capacidad de establecer rutinas y reconocer la importancia del equilibrio diario.

Evaluación

La evaluación se alinea con los objetivos de la unidad a través de evidencias observables y productos creados:

- **Evaluación del Objetivo General:** Observación durante las actividades prácticas, rúbricas de participación y calidad de los planes semanales.
- **Evaluación de los Objetivos Específicos:**
 - Identificar rutinas de higiene: lista de verificación y registro de hábitos diarios.
 - Describir prácticas de higiene: revisión de presentaciones orales o murales con prácticas correctas.
 - Explicar la prevención de contagios: breve texto o cartel explicativo.

Unidad 2: Unidad 2: El cuerpo humano y sus sistemas básicos

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar órganos clave: corazón, pulmones, estómago, intestinos, cerebro y nervios.
- Explicar, con palabras simples, las funciones principales de estos órganos.
- Comprender la relación entre sistemas en acciones cotidianas (respirar, digerir, mover).

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Órganos y sus funciones

Descripción corta: Ubicar y entender las funciones básicas de los órganos principales.

1. Corazón: bombea la sangre.
2. Pulmones: permiten la oxigenación.
3. Estómago e intestinos: proceso de digestión y absorción.
4. Cerebro y nervios: control y comunicación con el cuerpo.

2. Tema 2: Los sentidos y el cerebro

Descripción corta: Conocer los sentidos y su conexión con el cerebro para entender cómo percibimos el mundo.

1. Ojo y visión
2. Oído y audición
3. Gusto, tacto y olfato
4. Nervios y cerebro: mando y coordinación

3. Tema 3: Cuidado del cuerpo: hábitos saludables

Descripción corta: Prácticas para cuidar la postura, el sueño y la actividad física.

1. Buena postura al sentarse y al moverse
2. Sueño y descanso adecuados
3. Actividad física regular y segura

Actividades

• Actividad 1: Mapa corporal y sus sistemas

Descripción: Los estudiantes crean un mapa del cuerpo señalando órganos y su función principal, con un diagrama simple.

- Resumen: Identificación visual de órganos y sistemas; uso de colores para distinguir sistemas.
- Aprendizajes: Comprenden la ubicación de órganos y la función básica de cada sistema.

• Actividad 2: Demostraciones simples de respiración y circulación

Descripción: Modelos simples para entender cómo respira el cuerpo y cómo circula la sangre.

- Resumen: Observación de cambios en la respiración durante ejercicios; relación entre respirar y energía.
- Aprendizajes: Relación entre respiración, oxígeno y energía durante la actividad física.

• Actividad 3: Juego de los sentidos y el cerebro

Descripción: Actividad práctica para vincular los sentidos con la respuesta del cerebro.

- Resumen: Experimentos sencillos para percibir estímulos y explicar cómo el cerebro procesa la información.
- Aprendizajes: Comprenden la función de los sentidos y su procesamiento básico por el cerebro.

Evaluación

La evaluación se orienta a evidencias de comprensión de los sistemas y funciones, con apoyos visuales y explicaciones simples:

- **Evaluación del Objetivo General:** Observación durante actividades, evaluaciones de diagramas del cuerpo y explicaciones orales simples.
- **Evaluación de los Objetivos Específicos:**
 - Identificar órganos: cuestionarios cortos o tarjetas con nombre y función.
 - Explicar funciones: minipresentaciones en parejas o individualmente.
 - Relación entre sistemas: actividad de vinculación entre acciones cotidianas y sistemas implicados.

Unidad 3: Alimentación, agua y salud

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar nutrientes básicos y sus funciones (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales).
- Analizar y comparar etiquetas de alimentos para elegir opciones saludables.
- Planificar un menú semanal equilibrado y respetar pautas de hidratación y salud dental.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Nutrientes y función

Descripción corta: Conocer qué nos aportan los diferentes nutrientes y por qué son importantes para cuidar el cuerpo.

1. Proteínas y su papel en el crecimiento y reparación.
2. Carbohidratos y energía para las actividades diarias.
3. Grasas: tipos y funciones básicas.
4. Vitaminas y minerales: fortalecen el cuerpo y ayudan a su funcionamiento.

2. Tema 2: Alimentación equilibrada y lectura de etiquetas

Descripción corta: Aprender a leer etiquetas y a planificar comidas balanceadas.

1. Interpretar porciones y porcentajes diarios.
2. Identificar azúcares añadidos y sodio.
3. Ejemplos de combinaciones saludables en comidas diarias.

3. Tema 3: Agua e higiene alimentaria

Descripción corta: Importancia de la hidratación y prácticas seguras para manipular y consumir alimentos.

1. Recomendaciones de consumo de agua diaria.
2. Prácticas básicas de higiene al manipular alimentos.
3. Posturas para mantener una boca y dientes sanos durante la alimentación.

Actividades

- **Actividad 1: Diario de alimentación y agua**

Descripción: Registro de comidas y consumo de agua durante una semana para analizar hábitos.

- Resumen: Observación de patrones y ajustes necesarios para una dieta equilibrada.
- Aprendizajes: Cómo elegir opciones más saludables y mantener la hidratación adecuada.

- **Actividad 2: Lectura de etiquetas y creación de menú**

Descripción: Analizar etiquetas de alimentos y proponer un menú semanal equilibrado en grupos.

- Resumen: Capacidad de identificar nutrientes y tomar decisiones informadas.
- Aprendizajes: Comprender la relación entre etiqueta, porciones y salud.

- **Actividad 3: Taller de salud dental y hábitos de higiene alimentaria**

Descripción: Prácticas para el cuidado dental y estrategias para una manipulación segura de los alimentos.

- Resumen: Demostración de higiene bucal y normas básicas de manipulación de alimentos.
- Aprendizajes: Importancia de la higiene en la salud general y digestión adecuada.

Evaluación

La evaluación se centra en evidencias de comprensión de nutrición, hidratación y hábitos alimentarios:

- **Evaluación del Objetivo General:** Análisis de diarios, menús y presentaciones orales sobre las elecciones de alimentación y agua.
- **Evaluación de los Objetivos Específicos:**
 - Identificar nutrientes y funciones: cuestionarios cortos o tarjetas de repaso.
 - Analizar etiquetas: actividad de comparación de productos y justificación de elecciones.
 - Planificar un menú semanal: rubrica de planificación y razonamiento nutricional.

Unidad 4: Hábitos sostenibles y cuidado del entorno

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar prácticas de reciclaje y consumo responsable en la escuela y en casa.
- Describir estrategias para reducir, reutilizar y reciclar, y ahorrar energía y recursos.
- Planificar acciones concretas para un entorno más sostenible en su comunidad escolar y familiar.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Reciclaje y consumo responsable

Descripción corta: Conceptos básicos de reciclaje, reducción de residuos y consumo consciente.

1. Cómo separar residuos en casa y en la escuela.
2. Materiales reciclables y su destino.
3. Ejemplos de consumo responsable (reutilizar, reparar, donar).

2. Tema 2: Seguridad y primeros auxilios básicos

Descripción corta: Reglas de seguridad en casa y en la escuela; acciones básicas ante pequeños accidentes.

1. Normas de seguridad en casa y en la aula.
2. Reacciones ante cortes, quemaduras y golpes leves (con supervisión).
3. Cuándo pedir ayuda a un adulto.

3. Tema 3: Energía en casa y hábitos sostenibles

Descripción corta: Ahorro de energía y recursos en casa; prácticas para reducir el impacto ambiental.

1. Prácticas para ahorrar electricidad y agua.
2. Opciones de transporte sostenibles y movilidad eficiente.
3. Proyecto de mejora: plan de acciones sostenibles para la casa o la escuela.

Actividades

• Actividad 1: Clasificación de residuos y taller de reciclaje

Descripción: Los estudiantes clasifican residuos, crean contenedores en mini-escala y proponen mejoras para su entorno.

- Resumen: Conocimiento práctico de reciclaje y reducción de desechos.
- Aprendizajes: Cómo pueden contribuir a un entorno más limpio y sostenible.

• Actividad 2: Simulación de primeros auxilios

Descripción: Escenarios simples de accidentes domésticos y respuestas adecuadas bajo supervisión.

- Resumen: Seguridad y primeros auxilios básicos para situaciones comunes.
- Aprendizajes: Importancia de la calma y de pedir ayuda a un adulto.

• Actividad 3: Plan de acción sostenible en casa

Descripción: Equipo propone un plan de acción para reducir consumo de energía y agua, y fomentar el reciclaje.

- Resumen: Definición de metas realistas y cronograma de implementación.
- Aprendizajes: Sentido de responsabilidad cívica y colaboración para el cuidado del entorno.

Evaluación

La evaluación verifica la comprensión de hábitos sostenibles y acciones responsables:

- **Evaluación del Objetivo General:** Observación de participación en actividades prácticas y revisión de planes de acción sostenibles.
- **Evaluación de los Objetivos Específicos:**
 - Identificar prácticas de reciclaje y consumo responsable: registro de clasificación y explicación de elecciones.
 - Explicar estrategias de reducción y reutilización: proyecto de mejoras en casa/escuela.
 - Planificar acciones concretas: lista de acciones, responsables y tiempos.