

Actividad Física y Salud: Hábitos Saludables para Niños

Educación Física | Nutrición y salud | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 32 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de primaria de 6 a 11 años, con el propósito de fomentar conocimientos y prácticas relacionadas con la actividad física y la salud integral. A lo largo de 32 semanas, los niños explorarán conceptos fundamentales sobre el cuerpo humano, la importancia del ejercicio, la alimentación balanceada, el cuidado de la salud mental y la promoción de un estilo de vida activo y autónomo.

El curso se dirige a estudiantes en etapa primaria, buscando generar en ellos una comprensión clara y práctica sobre cómo cuidar su salud mediante hábitos saludables que puedan implementar en su vida diaria. La metodología es participativa y lúdica, combinando actividades físicas, juegos, experiencias prácticas y reflexiones para favorecer el aprendizaje significativo y motivador.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de identificar las partes básicas del cuerpo y sus funciones, reconocer la importancia del ejercicio regular, elegir alimentos saludables, comprender la relación entre salud mental y bienestar, y desarrollar autonomía para mantener un estilo de vida activo y saludable.

Objetivos Generales

- Describir las partes principales del cuerpo y sus funciones relacionadas con la salud.
- Ejecutar rutinas básicas de actividad física que promuevan el bienestar integral.
- Seleccionar y explicar la importancia de alimentos nutritivos y hábitos alimenticios saludables.
- Identificar emociones y aplicar técnicas sencillas para el cuidado de la salud mental.
- Demostrar autonomía en la adopción de prácticas diarias que favorezcan un estilo de vida activo y saludable.

Competencias

- Reconocer las partes principales del cuerpo humano y sus funciones básicas relacionadas con la salud.
- Aplicar hábitos de actividad física regular para mejorar su bienestar físico y mental.
- Identificar alimentos saludables y adoptar prácticas alimenticias adecuadas para su edad.
- Desarrollar estrategias para el cuidado de la salud mental y emocional.
- Ejercer autonomía en la toma de decisiones para mantener un estilo de vida activo y saludable.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre el cuerpo humano adquiridos previamente en ciencias naturales.
- Ropa cómoda para realizar actividades físicas.

- Material didáctico básico: cuaderno, lápices de colores, cartulinas.
- Acceso a espacios abiertos o gimnasios para la práctica de actividad física.
- Apoyo y colaboración de padres o tutores para la implementación de hábitos saludables en casa.

Unidades del Curso

Unidad 1: Conociendo mi cuerpo y su salud

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de nombrar las partes principales del cuerpo humano y describir sus funciones básicas relacionadas con la salud, utilizando imágenes y modelos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar en sí mismo y en sus compañeros las partes del cuerpo durante actividades prácticas, demostrando comprensión de su importancia para el bienestar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar cómo la actividad física beneficia a diferentes partes del cuerpo, apoyándose en ejemplos sencillos y cotidianos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de realizar una rutina básica de ejercicios que involucre movimientos para cuidar las partes del cuerpo estudiadas, siguiendo instrucciones claras.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer señales básicas de bienestar y malestar en su cuerpo, relacionándolas con hábitos saludables y explicando su importancia para la salud integral.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al cuerpo humano

- Partes principales del cuerpo humano: cabeza, tronco, brazos y piernas.
- Funciones básicas de las partes del cuerpo: visión, alimentación, movimiento, respiración, y sensaciones.
- Uso de imágenes y modelos didácticos para identificar las partes del cuerpo.

2. Identificación práctica de las partes del cuerpo

- Reconocimiento de las partes del cuerpo en sí mismo y en compañeros.
- Importancia de cada parte para el bienestar y la salud.
- Actividades lúdicas para reforzar la identificación corporal.

3. Beneficios de la actividad física para el cuerpo

- Cómo la actividad física ayuda a fortalecer músculos y huesos.
- Relación entre ejercicio y funcionamiento saludable de órganos principales.
- Ejemplos cotidianos: correr, saltar y su impacto en el cuerpo.

4. Rutina básica de ejercicios para cuidar el cuerpo

- Movimientos para ejercitar cabeza, brazos, piernas y tronco.
- Instrucciones claras para realizar la rutina con seguridad.
- Importancia de la respiración y postura durante el ejercicio.

5. Señales de bienestar y malestar corporal

- Cómo reconocer sensaciones de cansancio, dolor o energía.
- Relación entre hábitos saludables (alimentación, descanso, ejercicio) y bienestar.
- Explicación sencilla de la importancia de escuchar al cuerpo para mantener la salud.

Actividades

Actividad 1: "Mi Cuerpo en Imágenes"

Objetivo: Nombrar las partes principales del cuerpo humano y describir sus funciones básicas usando imágenes y modelos.

Descripción:

- El docente presenta láminas y modelos tridimensionales del cuerpo humano.
- Los estudiantes observan y nombran en voz alta cada parte del cuerpo señalada por el docente.
- Se explica la función básica de cada parte con ejemplos simples (ej. la cabeza para pensar y ver).
- Se invita a los niños a dibujar su propio esquema del cuerpo con las partes aprendidas.

Organización: Individual y grupal para discusión.

Producto esperado: Dibujo personal del cuerpo humano con etiquetas de las partes y sus funciones.

Duración: 45 minutos.

Actividad 2: "Explorando mi cuerpo y el de mis amigos"

Objetivo: Identificar en sí mismos y compañeros las partes del cuerpo durante actividades prácticas, comprendiendo su importancia para el bienestar.

Descripción:

- Los estudiantes forman parejas.
- Un estudiante nombra una parte del cuerpo y su compañero debe tocarla en sí mismo y luego en el compañero.
- Se intercambian roles para que ambos participen.
- El docente guía la actividad enfatizando la importancia de cada parte para moverse, sentir y estar saludables.

Organización: Parejas.

Producto esperado: Participación activa y correcto reconocimiento de las partes del cuerpo en sí mismos y compañeros.

Duración: 30 minutos.

Actividad 3: "Movimiento y salud: juego de ejercicios"

Objetivo: Explicar cómo la actividad física beneficia a diferentes partes del cuerpo apoyándose en ejemplos cotidianos; realizar una rutina básica de ejercicios.

Descripción:

- El docente muestra un video corto o realiza una demostración simple de ejercicios básicos (estiramientos, saltos, giros).
- Se realiza una rutina guiada en grupo, nombrando qué parte del cuerpo se está ejercitando.
- Después de cada ejercicio, se conversa con los niños sobre cómo se sienten y qué partes del cuerpo trabajaron.
- Se enfatiza la importancia de cuidar el cuerpo con movimiento diario.

Organización: Grupo completo.

Producto esperado: Participación en la rutina de ejercicios y respuestas orales sobre beneficios observados.

Duración: 40 minutos.

Actividad 4: "Escucho a mi cuerpo"

Objetivo: Reconocer señales básicas de bienestar y malestar en el cuerpo y relacionarlas con hábitos saludables.

Descripción:

- Los estudiantes se sientan en círculo y realizan una breve relajación guiada para tomar conciencia de su cuerpo.
- Se les pide identificar sensaciones como cansancio, hambre, dolor o alegría.
- Se discute en grupo qué hábitos ayudan a sentirnos bien (comer saludablemente, dormir bien, hacer ejercicio).
- Cada niño comparte una acción que realiza para cuidar su cuerpo.

Organización: Grupo completo.

Producto esperado: Participación en la reflexión y verbalización de hábitos saludables relacionados con el bienestar.

Duración: 30 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre las partes del cuerpo y sus funciones.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y breve actividad de señalar partes del cuerpo en imágenes.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para respuestas orales y reconocimiento visual.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación y comprensión durante actividades prácticas de identificación corporal y ejercicios.

Cómo se evalúa: Observación directa en actividades, preguntas durante la clase y revisión de dibujos y rutinas realizadas.

Instrumento sugerido: Registro anecdótico y lista de observación para seguimiento del progreso.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para nombrar partes del cuerpo, describir funciones, realizar ejercicios básicos y explicar señales de bienestar/malestar.

Cómo se evalúa: Presentación individual o en parejas de un esquema corporal con etiquetas, realización guiada de la rutina de ejercicios y exposición oral sencilla sobre la importancia de hábitos saludables.

Instrumento sugerido: Rúbrica que contemple criterios de precisión en nombrar, explicar funciones, ejecutar movimientos y expresar ideas sobre bienestar.

Unidad 2: La importancia de la higiene y el cuidado personal

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las prácticas básicas de higiene personal y explicar su importancia para la prevención de enfermedades.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las partes del cuerpo involucradas en la higiene diaria y relacionarlas con el cuidado de la salud.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar rutinas básicas de higiene personal, como el lavado de manos y el cepillado de dientes, siguiendo instrucciones claras.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer situaciones en las que es necesario practicar una buena higiene para mantener su bienestar integral.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar cómo el cuidado personal contribuye a un estilo de vida activo y saludable, mostrando autonomía en su aplicación diaria.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la higiene y el cuidado personal

- ¿Qué es la higiene personal? Definición y concepto básico.
- Importancia de la higiene para la salud y el bienestar.
- Relación entre higiene y prevención de enfermedades comunes en niños.

2. Prácticas básicas de higiene personal

- Lavado de manos: cuándo y cómo hacerlo correctamente.
- Higiene bucal: cepillado de dientes y cuidado de la boca.
- Baño diario: cuidado de la piel y el cabello.
- Uso adecuado de pañuelos, toallas y ropa limpia.
- Cuidado de uñas y pies.

3. Partes del cuerpo involucradas en la higiene diaria

- Manos: importancia en la transmisión de gérmenes.
- Boca y dientes: prevención de caries y enfermedades bucales.
- Piel y cabello: protección y limpieza corporal.
- Oídos y nariz: cuidado y limpieza segura.
- Uñas y pies: evitar infecciones y mantener salud.

4. Situaciones que requieren una buena higiene

- Antes y después de comer.
- Después de ir al baño.
- Al regresar de la escuela o actividades al aire libre.
- Cuando se está enfermo o con resfriado.
- Antes de dormir y al despertar.

5. Cuidado personal y su contribución a un estilo de vida activo y saludable

- Cómo la higiene ayuda a sentirse bien y con energía.
- Relación entre higiene, salud y participación en actividades físicas.
- Autonomía en el cuidado personal: desarrollar hábitos diarios saludables.
- Consejos para mantener una higiene constante y adecuada en la vida diaria.

Actividades

Actividad 1: “Mi rutina de higiene diaria”

Objetivo: Demostrar rutinas básicas de higiene personal, como el lavado de manos y el cepillado de dientes.

Descripción:

- El docente explica y muestra paso a paso cómo realizar el lavado de manos y el cepillado de dientes correctamente.
- Los estudiantes practican el lavado de manos y el cepillado (puede ser con un cepillo y espejo en el aula o en un baño cercano).
- Luego, cada niño dibuja o escribe su rutina diaria de higiene.

Organización: Individual

Producto esperado: Dibujo o esquema personal de la rutina de higiene diaria y demostración práctica.

Duración: 40 minutos

Actividad 2: “Partes del cuerpo y su cuidado”

Objetivo: Describir las partes del cuerpo involucradas en la higiene diaria y relacionarlas con el cuidado de la salud.

Descripción:

- Se entrega a cada grupo un cartel o lámina con el cuerpo humano sin etiquetas.
- Los estudiantes identifican y colocan etiquetas en las partes del cuerpo relacionadas con la higiene (manos, boca, dientes, piel, uñas, etc.).
- Cada grupo explica al resto la importancia de cuidar esas partes para la salud.

Organización: Grupos de 4

Producto esperado: Cartel completo con partes del cuerpo y explicación oral.

Duración: 45 minutos

Actividad 3: “Situaciones que requieren higiene”

Objetivo: Reconocer situaciones en las que es necesario practicar una buena higiene para mantener el bienestar integral.

Descripción:

- El docente presenta diversas situaciones mediante imágenes o narraciones (antes de comer, después de jugar, al ir al baño, etc.).
- Los estudiantes discuten en parejas qué tipo de higiene es necesaria en cada situación.
- Después, se realiza una puesta en común y se crea un listado grupal de momentos importantes para la higiene.

Organización: Parejas y grupo completo

Producto esperado: Listado grupal de situaciones y medidas de higiene.

Duración: 30 minutos

Actividad 4: “El cuidado personal y un estilo de vida activo”

Objetivo: Explicar cómo el cuidado personal contribuye a un estilo de vida activo y saludable, mostrando autonomía en su aplicación diaria.

Descripción:

- Se realiza una lluvia de ideas sobre cómo se sienten los niños cuando están limpios y cuidados.
- Se habla sobre la importancia de la higiene para poder jugar, hacer deporte y estar activos.
- Los estudiantes escriben o dibujan cómo ellos cuidan su cuerpo y cómo esto les ayuda a estar saludables y activos.

Organización: Individual

Producto esperado: Texto o dibujo que relacione el cuidado personal con la salud y actividad física.

Duración: 35 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre higiene personal y su importancia.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y lluvia de ideas al inicio de la unidad para identificar conceptos y hábitos.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo simple para registrar respuestas y participación.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de prácticas de higiene, descripción de partes del cuerpo y demostración de rutinas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades prácticas, participación en discusiones y trabajos grupales.

Instrumento sugerido: Rúbrica con criterios para evaluar participación, comprensión y aplicación práctica de hábitos de higiene.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad del estudiante para identificar prácticas básicas, explicar su importancia, describir partes del cuerpo relacionadas, demostrar rutinas y relacionar el cuidado personal con un estilo de vida saludable.

Cómo se evalúa: Presentación final individual donde el estudiante explica y demuestra su rutina de higiene, responde preguntas sobre partes del cuerpo y situaciones que requieren higiene, y expone la relación entre higiene y salud activa.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo o rúbrica detallada que contemple claridad, precisión, demostración práctica y comprensión conceptual.

Unidad 3: Descubriendo la actividad física

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los conceptos básicos de la actividad física y su relación con la salud, mediante discusiones y actividades en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de clasificar diferentes tipos de ejercicios según sus características y beneficios, utilizando ejemplos visuales y prácticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir al menos tres beneficios de realizar actividad física regularmente, apoyándose en información presentada durante la unidad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar una rutina básica de ejercicios que incluya movimientos de calentamiento, actividad principal y estiramiento, siguiendo instrucciones del docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de mantener un estilo de vida activo para el bienestar integral, relacionando la actividad física con la salud física y mental.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la actividad física

- **¿Qué es la actividad física?**

Se explicará de forma sencilla qué significa hacer actividad física, con ejemplos cotidianos de movimientos y juegos que realizan los niños.

- **Relación entre actividad física y salud**

Se abordará cómo el movimiento ayuda a tener un cuerpo fuerte y sano, prevenir enfermedades y sentirse bien.

2. Tipos de ejercicios y sus características

- **Ejercicios aeróbicos**

Descripción simple de ejercicios que aumentan el ritmo cardíaco como correr, saltar o bailar.

- **Ejercicios de fuerza**

Ejercicios para fortalecer músculos, como empujar, levantar objetos ligeros o hacer flexiones adaptadas.

- **Ejercicios de flexibilidad**

Movimientos para estirar el cuerpo y mejorar la movilidad, incluyendo estiramientos básicos.

- **Ejemplos visuales y prácticos**

Presentación con imágenes y demostraciones para que los estudiantes identifiquen cada tipo de ejercicio.

3. Beneficios de la actividad física regular

- **Mejora de la salud física**

Explicación sobre cómo ayuda a fortalecer el corazón, músculos y huesos.

- **Beneficios para la salud mental**

Relación entre movimiento y sensación de felicidad, reducción del estrés y mejora del ánimo.

- **Beneficios sociales**

Cómo la actividad física puede ayudar a hacer amigos y aprender a trabajar en equipo.

4. Ejecución de una rutina básica de ejercicios

- **Calentamiento**

Movimientos suaves para preparar el cuerpo, como caminar en el lugar y estiramientos ligeros.

- **Actividad principal**

Secuencia de ejercicios aeróbicos, de fuerza y flexibilidad adaptados para niños (ejemplo: saltos, sentadillas, estiramientos).

- **Estiramientos finales**

Movimientos para relajar y alargar los músculos después de la actividad.

5. Estilo de vida activo y bienestar integral

- **Importancia de mantener la actividad física diaria**

Conversación sobre hábitos saludables como jugar al aire libre, evitar el sedentarismo y hacer ejercicio con regularidad.

- **Relación entre actividad física, salud física y mental**

Reflexión sencilla para que los niños entiendan cómo el movimiento contribuye a sentirse bien en cuerpo y mente.

Actividades

Actividad 1: ¿Qué es la actividad física?

Objetivo: Identificar los conceptos básicos de la actividad física y su relación con la salud.

Descripción paso a paso:

- El docente inicia con una breve explicación sencilla sobre qué es la actividad física.
- Se invita a los estudiantes a compartir ejemplos de movimientos o juegos que hacen en casa o en el parque.
- Se realiza una lluvia de ideas en grupo para destacar la importancia de moverse para estar saludables.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Lista colectiva de ejemplos de actividad física y aportes sobre sus beneficios.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 2: Clasificando ejercicios

Objetivo: Clasificar diferentes tipos de ejercicios según sus características y beneficios.

Descripción paso a paso:

- Presentar imágenes impresas o en pantalla de niños realizando diferentes ejercicios (correr, estirar, levantar objetos, bailar).
- Dividir a los estudiantes en grupos pequeños para que clasifiquen las imágenes en aeróbicos, fuerza o flexibilidad.
- Cada grupo presenta su clasificación y se discute en clase para corregir y reforzar conceptos.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Cartel o cuadro con la clasificación correcta de los ejercicios.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 3: Beneficios en imágenes y palabras

Objetivo: Describir al menos tres beneficios de realizar actividad física regularmente.

Descripción paso a paso:

- Mostrar un video corto o presentación ilustrada que explique los beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad física.
- En parejas, los estudiantes platican y escriben o dibujan tres beneficios que aprendieron.
- Se comparten las respuestas con la clase para reforzar el aprendizaje.

Organización: Parejas

Producto esperado: Lista o dibujos que representen tres beneficios de la actividad física.

Duración estimada: 35 minutos

Actividad 4: Rutina básica de ejercicios en acción

Objetivo: Ejecutar una rutina básica de ejercicios que incluya calentamiento, actividad principal y estiramiento.

Descripción paso a paso:

- El docente guía a los estudiantes en una rutina sencilla que comienza con calentamiento (caminar en el lugar, rotar brazos).
- Continúa con ejercicios aeróbicos (saltos, carrera en el sitio), movimientos de fuerza adaptados (sentadillas, empujones suaves) y flexibilidad (estiramientos básicos).
- Finaliza con estiramientos para relajar los músculos.
- Se motiva a los estudiantes a realizar la rutina con atención y cuidado.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación activa y correcta ejecución de la rutina básica de ejercicios.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 5: Mi estilo de vida activo

Objetivo: Explicar la importancia de mantener un estilo de vida activo para el bienestar integral.

Descripción paso a paso:

- Conversación guiada sobre qué hacen los niños en su día a día para estar activos.
- Se pide que cada estudiante dibuje o escriba actividades que les ayudan a mantenerse en movimiento.
- Se discute cómo estas actividades ayudan a sentirse bien física y mentalmente.

Organización: Individual

Producto esperado: Dibujo o lista personal de actividades para un estilo de vida activo.

Duración estimada: 30 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre qué es la actividad física y su relación con la salud.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y discusión inicial para conocer ideas previas de los estudiantes.

Instrumento sugerido: Cuestionario oral o lluvia de ideas en grupo.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación y clasificación de tipos de ejercicios, comprensión de beneficios y ejecución de rutina.

- Observación directa durante actividades grupales e individuales.
- Revisión de productos: carteles de clasificación, dibujos sobre beneficios, participación en la rutina.
- Preguntas y respuestas durante las actividades para aclarar dudas.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observar participación y comprensión, registro anecdótico.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar conceptos básicos, clasificar ejercicios, describir beneficios, ejecutar rutina y explicar importancia del estilo de vida activo.

- Pequeña presentación oral o escrita donde el estudiante explique qué es la actividad física y mencione tres beneficios.
- Demostración práctica de la rutina básica de ejercicios seguida por el docente.
- Reflexión breve sobre por qué es importante estar activo todos los días.

Instrumento sugerido: Rúbrica que evalúe claridad conceptual, precisión en clasificación, ejecución física y expresión verbal o escrita.

Unidad 4: Juegos y ejercicios para estar activo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar diferentes juegos y ejercicios que desarrollen fuerza, resistencia y coordinación motriz durante las actividades prácticas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar correctamente rutinas básicas de ejercicios que promuevan la fuerza, resistencia y coordinación motriz siguiendo instrucciones dadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de mantenerse activo mediante juegos y ejercicios para el bienestar integral, utilizando ejemplos claros y sencillos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar autonomía al elegir y realizar actividades físicas lúdicas que favorezcan su salud y desarrollo físico de forma regular.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio desempeño en juegos y ejercicios, identificando mejoras en su fuerza, resistencia y coordinación motriz con apoyo docente.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los juegos y ejercicios para estar activo

- 1.1 ¿Qué es la actividad física y por qué es importante?
- 1.2 Beneficios de mantenerse activo para la salud y el bienestar integral
- 1.3 Presentación de los conceptos de fuerza, resistencia y coordinación motriz

2. Juegos y ejercicios para desarrollar fuerza

- 2.1 Juegos que promueven la fuerza muscular (ejemplo: juego de la cuerda, subidas y bajadas)
- 2.2 Ejercicios básicos para fortalecer brazos, piernas y abdomen adaptados a niños (flexiones contra la pared, sentadillas, abdominales simples)
- 2.3 Técnicas seguras para realizar ejercicios de fuerza

3. Juegos y ejercicios para mejorar la resistencia

- 3.1 Juegos que incrementan la resistencia cardiovascular (carreras de relevos, "Simón dice" con movimientos continuos)
- 3.2 Ejercicios para aumentar la resistencia aeróbica (saltos, carreras cortas, trotar suave)
- 3.3 Reconocer señales del cuerpo durante la actividad para evitar fatiga excesiva

4. Juegos y ejercicios para desarrollar la coordinación motriz

- 4.1 Juegos que estimulan la coordinación ojo-mano y ojo-pie (lanzar y atrapar pelotas, saltar la cuerda)
- 4.2 Ejercicios para mejorar la coordinación y el equilibrio (caminar sobre una línea, juegos de equilibrio)
- 4.3 Importancia de la coordinación en actividades diarias y deportivas

5. Rutinas básicas de ejercicios combinados para fuerza, resistencia y coordinación

- 5.1 Estructura de una rutina sencilla: calentamiento, parte principal y enfriamiento
- 5.2 Ejecución correcta de las rutinas con enfoque en técnica y seguridad
- 5.3 Ejemplos de rutinas para realizar en casa o en la escuela

6. Autonomía y autoevaluación en la actividad física

- 6.1 Cómo elegir actividades físicas lúdicas que gusten y sean saludables
- 6.2 Importancia de realizar actividad física de forma regular
- 6.3 Técnicas sencillas para autoevaluar el propio desempeño en fuerza, resistencia y coordinación
- 6.4 Uso de apoyos docentes para identificar mejoras y áreas a fortalecer

7. Reflexión sobre la importancia de estar activo

- 7.1 Relación entre la actividad física y el bienestar integral
- 7.2 Ejemplos de cómo la actividad física ayuda en la vida diaria (mejor sueño, ánimo, concentración)
- 7.3 Compromisos personales para mantener hábitos activos

Actividades

Actividad 1: "Conociendo los juegos y ejercicios"

Objetivo: Identificar y nombrar diferentes juegos y ejercicios que desarrollen fuerza, resistencia y coordinación motriz.

Descripción:

- El docente presenta imágenes y videos cortos de juegos y ejercicios (cuerda, carreras, saltos, lanzamientos).
- Los estudiantes, en grupos pequeños, discuten qué tipo de capacidad física desarrolla cada juego o ejercicio.
- Luego, cada grupo comparte con la clase los juegos y ejercicios que identificaron para fuerza, resistencia y coordinación.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Lista grupal de juegos y ejercicios clasificados según la capacidad física que desarrollan.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 2: "Rutina activa en acción"

Objetivo: Ejecutar correctamente rutinas básicas de ejercicios que promuevan fuerza, resistencia y coordinación motriz siguiendo instrucciones.

Descripción:

- El docente guía a los estudiantes en una rutina de calentamiento (movimientos articulares y estiramientos suaves).
- Se realiza una rutina principal con ejercicios para fuerza (sentadillas, flexiones contra la pared), resistencia (carreras cortas, saltos) y coordinación (lanzar y atrapar pelotas, salto de cuerda).
- Finalmente, se realiza una vuelta a la calma con estiramientos y respiración.
- El docente corrige posturas e incentiva la ejecución correcta.

Organización: Individual y en grupo

Producto esperado: Participación activa y correcta ejecución de ejercicios durante la rutina.

Duración estimada: 50 minutos

Actividad 3: "Mi juego favorito para estar activo"

Objetivo: Explicar la importancia de mantenerse activo mediante juegos y ejercicios y demostrar autonomía al elegir actividades físicas lúdicas.

Descripción:

- Cada estudiante elige un juego o ejercicio que le guste y que se haya practicado en clase.
- Prepara una pequeña explicación sencilla sobre por qué ese juego ayuda a mantenerse activo y qué beneficios aporta.
- Los estudiantes realizan una demostración práctica del juego o ejercicio elegido frente a sus compañeros.
- Se promueve la reflexión grupal sobre la importancia de la actividad física para la salud.

Organización: Individual

Producto esperado: Presentación oral y demostración práctica del juego o ejercicio elegido.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 4: "Mi autoevaluación física"

Objetivo: Evaluar su propio desempeño en juegos y ejercicios identificando mejoras en fuerza, resistencia y coordinación motriz con apoyo docente.

Descripción:

- El docente entrega una hoja sencilla con preguntas y escalas para que los estudiantes valoren su desempeño (por ejemplo: ¿Puedo hacer 5 sentadillas bien hechas? ¿Cuánto tiempo puedo correr sin parar? ¿Cuántas veces puedo atrapar una pelota sin que caiga?).
- Los estudiantes realizan la autoevaluación con ayuda y orientación del docente.
- Se discuten en grupo los resultados y se promueven compromisos para mejorar.

Organización: Individual con apoyo docente

Producto esperado: Registro personal de autoevaluación con metas para mejorar.

Duración estimada: 30 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre juegos y ejercicios relacionados con fuerza, resistencia y coordinación.

Cómo se evalúa: A través de una charla guiada y preguntas orales donde los estudiantes mencionan juegos y actividades físicas que conocen.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar participación y respuestas durante la discusión.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Ejecución correcta de rutinas de ejercicios, comprensión de la importancia de la actividad física, y capacidad para elegir actividades autónomamente.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades prácticas y participación en presentaciones.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que incluye criterios como técnica, participación, explicación y autonomía.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Identificación y nombramiento de juegos y ejercicios, ejecución apropiada de rutinas, explicación clara de la importancia de mantenerse activo, autonomía en selección de actividades, y autoevaluación del propio desempeño.

Cómo se evalúa: Presentaciones individuales del juego favorito con explicación, autoevaluación escrita y demostración práctica final.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo combinada con rúbrica para presentación y autoevaluación.

Unidad 5: Alimentación saludable para crecer fuerte

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los principales grupos de alimentos y sus funciones básicas en el cuerpo mediante actividades de clasificación.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de una dieta equilibrada para el crecimiento y la salud, usando ejemplos cotidianos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir hábitos alimenticios saludables y proponer cambios simples en su dieta diaria para mejorar su bienestar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer alimentos nutritivos y diferenciarlos de opciones menos saludables mediante juegos y actividades prácticas.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los grupos de alimentos

- ¿Qué son los grupos de alimentos? – Explicación sencilla sobre la clasificación de los alimentos según sus características y beneficios.
- Principales grupos de alimentos – Frutas, verduras, cereales, proteínas (carne, legumbres, huevo), lácteos y grasas saludables.
- Funciones básicas de cada grupo en el cuerpo – Energía, crecimiento, reparación, defensa y regulación.

2. La importancia de una dieta equilibrada

- ¿Qué es una dieta equilibrada? – Concepto adaptado para niños con ejemplos de comidas balanceadas.
- Beneficios de comer variado y balanceado – Crecer fuerte, tener energía, evitar enfermedades.
- Ejemplos cotidianos – Cómo elegir alimentos en casa, en la escuela o en fiestas para mantener una dieta equilibrada.

3. Hábitos alimenticios saludables

- Horarios regulares para comer – La importancia de desayunar, almorzar, cenar y snacks saludables.
- Porciones adecuadas – Aprender a reconocer cantidades apropiadas para su edad.
- Evitar excesos – Azúcares, grasas y alimentos procesados.
- Propuestas sencillas para mejorar la dieta diaria – Cambios fáciles para incorporar más frutas y verduras, beber agua, y limitar golosinas.

4. Identificación de alimentos nutritivos y menos saludables

- Reconocer etiquetas y características básicas de alimentos nutritivos.
- Diferenciar entre alimentos naturales y procesados.
- Juegos y actividades para identificar alimentos saludables – Clasificación, selección y discusión.

Actividades

Actividad 1: Clasificación de alimentos

Objetivo: Identificar los principales grupos de alimentos y sus funciones básicas.

Descripción:

- El docente presenta imágenes o fichas con diferentes alimentos.
- Los estudiantes, en grupos pequeños, clasifican los alimentos en los grupos: frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y grasas saludables.
- Después, cada grupo explica por qué colocó cada alimento en ese grupo y qué función cumple en el cuerpo.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes

Producto esperado: Poster o mural con la clasificación y explicación sencilla de funciones.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 2: Diario de alimentación y propuesta de mejora

Objetivo: Describir hábitos alimenticios saludables y proponer cambios simples en la dieta diaria.

Descripción:

- Los estudiantes anotan durante un día o dos qué alimentos consumen en cada comida.
- En clase, analizan en parejas o grupos qué alimentos son saludables y cuáles podrían ser mejorados.
- Cada estudiante elabora una lista con al menos tres cambios simples para hacer su dieta más saludable.
- Comparten sus propuestas con la clase y discuten la importancia de esos cambios.

Organización: Individual y en parejas

Producto esperado: Diario de alimentación con lista de propuestas de mejora.

Duración estimada: 2 sesiones de 30 minutos

Actividad 3: Juego de selección saludable

Objetivo: Reconocer alimentos nutritivos y diferenciarlos de opciones menos saludables.

Descripción:

- El docente prepara tarjetas con imágenes de alimentos nutritivos y menos saludables.
- Los estudiantes, en equipos, juegan a seleccionar rápidamente las tarjetas que representan alimentos saludables.
- Cada selección correcta suma puntos; se comenta brevemente por qué cada alimento es saludable o no.
- Al final, se reflexiona sobre la importancia de elegir bien lo que comemos.

Organización: Grupos o equipos

Producto esperado: Participación activa y registro de los alimentos seleccionados correctamente.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 4: Creación de menú equilibrado

Objetivo: Explicar la importancia de una dieta equilibrada usando ejemplos cotidianos.

Descripción:

- El docente explica los elementos básicos de un menú equilibrado para un día (desayuno, comida, cena, snacks).
- Los estudiantes, en grupos, diseñan un menú diario equilibrado utilizando imágenes o recortes de alimentos.
- Cada grupo presenta su menú y explica por qué eligieron esos alimentos y cómo ayudan al cuerpo.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes

Producto esperado: Menú visual y explicación oral.

Duración estimada: 45 minutos

Evaluación**Evaluación diagnóstica**

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre grupos de alimentos y hábitos alimenticios.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y breve actividad de clasificación inicial con imágenes.

Instrumento sugerido: Cuestionario corto y ficha de clasificación.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de grupos de alimentos, comprensión de la dieta equilibrada y propuestas de hábitos saludables.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, revisión de diarios de alimentación, participación en juegos y presentaciones de menús.

Instrumento sugerido: Rúbrica de observación para actividades grupales e individuales, listas de cotejo para participación y propuestas.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar grupos de alimentos, explicar la dieta equilibrada, describir hábitos saludables y distinguir alimentos nutritivos.

Cómo se evalúa: Prueba práctica donde el estudiante clasifica alimentos, responde preguntas sencillas sobre la función de los grupos y propone cambios en ejemplos dados.

Instrumento sugerido: Prueba escrita y/o actividad práctica con fichas, con rúbrica que contemple claridad, precisión y aplicación del conocimiento.

Unidad 6: Planificando comidas saludables**Objetivos de Aprendizaje**

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar alimentos nutritivos y clasificarlos según sus grupos básicos en un menú sencillo.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de seleccionar ingredientes saludables para elaborar un menú balanceado, considerando la variedad de nutrientes necesarios para el cuerpo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de planificar un menú semanal sencillo y nutritivo, participando activamente en la elección de alimentos saludables.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de incluir frutas, verduras y cereales en sus comidas diarias para mantener una buena salud.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar sus elecciones alimenticias y proponer alternativas más saludables para mejorar sus hábitos alimenticios.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los alimentos nutritivos y sus grupos básicos

- **¿Qué son los alimentos nutritivos?** Definición sencilla y explicación de por qué son importantes para el cuerpo.
- **Grupos básicos de alimentos:** Frutas, verduras, cereales, proteínas (carne, legumbres), lácteos y grasas saludables.
- **Características de cada grupo:** Nutrientes principales y beneficios para la salud.

2. Selección de ingredientes para un menú balanceado

- **Variedad de nutrientes:** Por qué necesitamos diferentes tipos de alimentos en nuestras comidas.
- **Ejemplos de ingredientes saludables:** Opciones de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables.
- **Evitar alimentos poco saludables:** Explicación sencilla sobre azúcares, grasas saturadas y alimentos procesados.

3. Planificación de un menú semanal sencillo y nutritivo

- **Importancia de planificar las comidas:** Cómo ayuda a mantener una alimentación saludable y evitar elecciones poco saludables.
- **Cómo armar un menú semanal:** Pasos para elegir comidas variadas y balanceadas para cada día.
- **Participación activa en la elección de alimentos:** Fomentar que los niños elijan sus alimentos saludables favoritos para incluir en el menú.

4. Importancia de incluir frutas, verduras y cereales diariamente

- **Beneficios para la salud:** Vitaminas, fibra, energía y fortalecimiento del cuerpo.
- **Ejemplos prácticos:** Cómo agregar frutas y verduras en desayunos, almuerzos y meriendas.
- **Cereales integrales:** Por qué son mejores que los refinados y cómo identificarlos.

5. Evaluación y mejora de hábitos alimenticios

- **Reconocer elecciones alimenticias actuales:** Reflexión sobre lo que comen habitualmente.
- **Identificar alternativas más saludables:** Sugerencias para mejorar las comidas diarias.

- **Compromiso personal:** Proponer cambios para mejorar sus hábitos alimenticios.

Actividades

Actividad 1: Clasificando alimentos nutritivos

Objetivo: Identificar alimentos nutritivos y clasificarlos según sus grupos básicos.

Descripción:

- Se entregan a los estudiantes tarjetas con imágenes de diferentes alimentos.
- En grupos, clasifican las tarjetas en los grupos: frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y grasas saludables.
- Discuten en grupo por qué colocaron cada alimento en ese grupo.

Organización: Grupos pequeños de 3-4 niños.

Producto esperado: Un cartel con los alimentos clasificados en los grupos básicos.

Duración estimada: 40 minutos.

Actividad 2: Seleccionando ingredientes saludables para el menú

Objetivo: Seleccionar ingredientes saludables para elaborar un menú balanceado.

Descripción:

- Se presenta una lista de ingredientes variados, algunos saludables y otros no tanto.
- Individualmente, los estudiantes eligen ingredientes para un desayuno, almuerzo o merienda saludable.
- En plenaria, se comentan las elecciones y se analizan los nutrientes que aportan.

Organización: Individual y luego grupo grande.

Producto esperado: Lista de ingredientes seleccionados para una comida saludable.

Duración estimada: 30 minutos.

Actividad 3: Planificando un menú semanal saludable

Objetivo: Planificar un menú semanal sencillo y nutritivo con participación activa.

Descripción:

- En grupos, los estudiantes crean un menú semanal con desayuno, almuerzo y merienda para cada día, usando los grupos de alimentos.
- Usan recortes, dibujos o listas para representar las comidas.
- Presentan su menú al resto de la clase explicando las elecciones saludables.

Organización: Grupos de 4 niños.

Producto esperado: Menú semanal ilustrado y explicado.

Duración estimada: 60 minutos.

Actividad 4: Reflexionando sobre mis hábitos alimenticios y proponiendo mejoras

Objetivo: Evaluar elecciones alimenticias y proponer alternativas más saludables.

Descripción:

- Los estudiantes reciben una plantilla para escribir o dibujar lo que suelen comer en un día.
- Con ayuda del docente, identifican alimentos saludables y no saludables.
- Proponen al menos tres cambios para mejorar su alimentación diaria.

Organización: Individual.

Producto esperado: Plantilla con el registro de alimentación y propuestas de mejora.

Duración estimada: 40 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre alimentos y sus grupos básicos.

Cómo se evalúa: Mediante una actividad inicial donde los estudiantes clasifican imágenes de alimentos.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observar clasificación correcta y participación.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la selección de ingredientes saludables, planificación del menú y reflexión sobre hábitos alimenticios.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades grupales e individuales, revisión de productos parciales como listas de ingredientes y borradores de menús.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño con criterios sobre diversidad, equilibrio y justificación de elecciones.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para planificar un menú semanal nutritivo, explicar la importancia de los alimentos saludables y proponer mejoras en hábitos alimenticios.

Cómo se evalúa: Presentación del menú semanal elaborado en grupo y entrega individual de la plantilla de reflexión y propuestas.

Instrumento sugerido: Rúbrica con criterios de claridad, coherencia, participación y calidad de propuestas.

Unidad 7: Salud mental y emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) en sí mismo y en otros mediante actividades interactivas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir técnicas sencillas para manejar el estrés, como la respiración profunda o el descanso, aplicándolas durante situaciones simuladas.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia del bienestar emocional para la salud general, relacionando sus emociones con hábitos saludables.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer señales de emociones negativas y proponer una estrategia básica para mejorar su estado emocional en contextos cotidianos.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones básicas

- ¿Qué son las emociones? Breve explicación para que los niños comprendan que las emociones son sentimientos que todos experimentamos.
- Las cuatro emociones básicas: alegría, tristeza, enojo y miedo. Definición simple y ejemplos cotidianos para cada emoción.
- Cómo reconocer las emociones en uno mismo y en los demás: señales físicas y expresiones faciales.

2. Técnicas para manejar el estrés y emociones difíciles

- ¿Qué es el estrés? Explicación sencilla sobre cómo el cuerpo y la mente pueden sentirse cuando están estresados.
- Técnicas básicas para manejar el estrés:
 - Respiración profunda: cómo y cuándo usarla.
 - Descansos y pausas activas: importancia y ejemplos.
 - Uso de actividades físicas para liberar tensión.
- Práctica de situaciones simuladas para aplicar estas técnicas.

3. Bienestar emocional y su relación con la salud general

- Qué es el bienestar emocional y por qué es importante para sentirse bien en general.
- Relación entre emociones y hábitos saludables: alimentación, sueño, actividad física y descanso.
- Cómo cuidar nuestras emociones para mantenernos saludables.

4. Reconocimiento de emociones negativas y estrategias para mejorar el estado emocional

- Señales de emociones negativas: tristeza prolongada, enojo frecuente, miedo excesivo.
- Estrategias básicas para mejorar el estado emocional:
 - Hablar con alguien de confianza.
 - Realizar actividades que gusten y relajen.
 - Usar técnicas de respiración y descanso aprendidas.
- Práctica de identificación y propuesta de soluciones en ejemplos cotidianos.

Actividades

1. Juego de las caras emocionales

Objetivo: Identificar las emociones básicas en uno mismo y en otros.

Descripción:

- Se entregan tarjetas con dibujos de caras que expresan alegría, tristeza, enojo y miedo.
- Los niños deben imitar la expresión de la tarjeta y los demás intentan identificar la emoción.
- Luego se discute en grupo cuándo han sentido cada emoción y cómo la reconocen en otras personas.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Participación activa y reconocimiento verbal de emociones.

Duración: 30 minutos

2. Respiramos juntos: práctica de respiración profunda

Objetivo: Describir y aplicar técnicas sencillas para manejar el estrés.

Descripción:

- El docente explica cómo hacer respiración profunda con una demostración.
- Se practica en grupo respirando lentamente contando hasta 4 al inhalar y hasta 4 al exhalar.
- Se simulan situaciones cotidianas donde los niños aplican la respiración para calmarse.

Organización: Individual con guía grupal

Producto esperado: Ejecución correcta de la técnica y verbalización de su utilidad.

Duración: 20 minutos

3. Diario de emociones y hábitos saludables

Objetivo: Explicar la importancia del bienestar emocional y relacionar emociones con hábitos saludables.

Descripción:

- Se entrega un formato simple para que los niños registren durante una semana cómo se sienten y qué hábitos han tenido (ejercicio, descanso, alimentación).
- Al final, se reflexiona en grupo sobre cómo los hábitos influyen en las emociones.

Organización: Individual y luego grupal

Producto esperado: Diario completado y reflexiones compartidas.

Duración: 1 semana (con sesiones de seguimiento de 15 minutos cada día)

4. Role-playing: solucionamos emociones difíciles

Objetivo: Reconocer señales de emociones negativas y proponer estrategias para mejorar el estado emocional.

Descripción:

- En grupos, se presentan situaciones donde un niño muestra enojo, miedo o tristeza.

- Los demás deben identificar la emoción y proponer una estrategia para ayudar a mejorar el estado emocional (hablar, respirar, descansar, etc.).
- Se practica la solución mediante representación y se discuten los resultados.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Representación y propuesta de soluciones adecuadas.

Duración: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre emociones básicas y técnicas para manejar el estrés.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y breve juego de reconocimiento de emociones al iniciar la unidad.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar respuestas y observación directa.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación en actividades, aplicación de técnicas de respiración, reconocimiento de emociones en role-plays y diarios de emociones.

Cómo se evalúa: Observación continua durante las actividades y revisión del diario de emociones.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para actividades prácticas y lista de cotejo para participación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar emociones básicas, describir técnicas para manejar el estrés, explicar la importancia del bienestar emocional y proponer estrategias para mejorar emociones negativas.

Cómo se evalúa: Exposición oral grupal sobre una situación emocional y la estrategia para manejarla, junto con un cuestionario sencillo escrito o verbal.

Instrumento sugerido: Rúbrica para exposición y cuestionario de preguntas cerradas y abiertas.

Unidad 8: Relajación y mindfulness para niños

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar al menos tres ejercicios básicos de relajación y mindfulness que contribuyen a la calma interior.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar una rutina simple de atención plena guiada, demostrando concentración durante al menos cinco minutos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir cómo los ejercicios de relajación pueden ayudar a manejar emociones y mejorar la salud mental.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas básicas de respiración profunda para reducir el estrés en situaciones cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de la relajación y la atención plena como parte de un estilo de vida activo y saludable.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la relajación y mindfulness

- ¿Qué es la relajación? Conceptos básicos explicados para niños.
- ¿Qué es mindfulness o atención plena? Explicación sencilla y ejemplos cotidianos.
- Beneficios de la relajación y mindfulness para el cuerpo y la mente de los niños.

2. Ejercicios básicos de relajación y mindfulness

- Ejercicio de respiración profunda: técnica y práctica.
- Ejercicio de escaneo corporal: identificar sensaciones y relajar el cuerpo.
- Ejercicio de atención a los sonidos: escuchar y concentrarse en sonidos cercanos y lejanos.
- Ejercicio de visualización guiada: imaginar un lugar tranquilo y seguro.

3. Rutina simple de atención plena guiada

- Pasos para realizar una rutina de mindfulness de 5 minutos.
- Práctica guiada en clase: concentrarse en la respiración y las sensaciones presentes.
- Técnicas para mantener la concentración y evitar distracciones.

4. Relajación y manejo de emociones

- Cómo la relajación ayuda a calmar la ansiedad y el estrés.
- Relacionar emociones comunes en niños con técnicas de relajación.
- Ejemplos prácticos para aplicar relajación en momentos de tristeza, enojo o nerviosismo.

5. Aplicación de técnicas de respiración profunda en la vida diaria

- Identificación de situaciones cotidianas donde usar la respiración para calmarse.
- Práctica de respiración profunda en diferentes contextos: antes de un examen, al sentirse nervioso, etc.
- Importancia de practicar regularmente para mejorar el bienestar.

6. Importancia de la relajación y mindfulness para un estilo de vida saludable

- Relación entre mente tranquila y cuerpo sano.
- Incorporar la relajación y mindfulness en los hábitos diarios.
- Resumen y reflexión sobre los aprendizajes de la unidad.

Actividades

Actividad 1: "Conociendo mis herramientas de relajación"

Objetivo: Identificar y nombrar al menos tres ejercicios básicos de relajación y mindfulness.

Descripción:

- El docente presenta tres ejercicios básicos (respiración profunda, escaneo corporal y atención a sonidos) con explicación y demostración.
- Los niños practican cada ejercicio con guía del docente.
- Luego, en equipos pequeños, los niños discuten y nombran cada ejercicio y comentan cómo se sintieron.
- Finalmente, cada equipo comparte con el grupo lo aprendido.

Organización: Grupos pequeños y plenaria.

Producto esperado: Lista con nombres y breve descripción de los ejercicios.

Duración: 45 minutos.

Actividad 2: "Rutina mindfulness de cinco minutos"

Objetivo: Practicar una rutina simple de atención plena guiada, demostrando concentración durante al menos cinco minutos.

Descripción:

- El docente guía una sesión de mindfulness de cinco minutos, enseñando a los niños a concentrarse en la respiración y sensaciones corporales.
- Se invita a los niños a sentarse en posición cómoda, cerrar los ojos y seguir las indicaciones.
- Después de la práctica, se realiza una breve reflexión grupal sobre la experiencia.

Organización: Individual y grupal para reflexión.

Producto esperado: Participación activa y expresión verbal sobre la experiencia.

Duración: 15 minutos.

Actividad 3: "Mi diario de emociones y relajación"

Objetivo: Describir cómo los ejercicios de relajación pueden ayudar a manejar emociones y mejorar la salud mental.

Descripción:

- Los niños reciben una hoja para dibujar o escribir sobre una emoción que hayan sentido recientemente (por ejemplo, tristeza, enojo, nerviosismo).
- Se les guía para pensar qué ejercicio de relajación podrían usar para sentirse mejor en esa emoción.
- Comparten en parejas o grupos pequeños sus dibujos y ejemplos de relajación.

Organización: Individual y parejas o grupos pequeños.

Producto esperado: Hoja con dibujo o texto y explicación de ejercicio adecuado para la emoción.

Duración: 40 minutos.

Actividad 4: "Respira conmigo: técnicas para la vida diaria"

Objetivo: Aplicar técnicas básicas de respiración profunda para reducir el estrés en situaciones cotidianas.

Descripción:

- El docente presenta situaciones cotidianas donde los niños pueden usar la respiración profunda (antes de un examen, cuando se sienten nerviosos, etc.).
- Se practica la técnica de respiración profunda en grupos pequeños, simulando estas situaciones.
- Los niños comparten otras situaciones donde podrían usar esta técnica y hacen un compromiso personal para practicarla.

Organización: Grupos pequeños y plenaria.

Producto esperado: Lista oral o escrita de situaciones y compromiso personal.

Duración: 30 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre relajación y atención plena.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y breve discusión grupal al inicio.

Instrumento sugerido: Ronda de preguntas abiertas y lluvia de ideas para identificar ideas previas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación en actividades, comprensión de ejercicios y práctica de técnicas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, retroalimentación oral y revisión de productos como el diario de emociones.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para la participación y desempeño en ejercicios, revisión de hojas de trabajo.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar ejercicios, practicar la rutina mindfulness, describir beneficios, aplicar respiración y explicar importancia.

Cómo se evalúa: Actividad final donde el estudiante responde preguntas escritas o orales y realiza una demostración práctica breve de respiración y rutina de mindfulness.

Instrumento sugerido: Rúbrica con criterios claros sobre identificación, práctica, descripción, aplicación y explicación.

Unidad 9: Autonomía y responsabilidad en la salud

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar situaciones cotidianas donde pueda tomar decisiones responsables para cuidar su salud, utilizando ejemplos concretos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia del autocuidado diario, incluyendo la higiene personal y la alimentación saludable, mediante actividades prácticas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar hábitos de actividad física autónoma, realizando rutinas básicas recomendadas para su edad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias sencillas para manejar emociones que impactan su salud mental, a través de ejercicios guiados.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de planificar y ejecutar un pequeño plan de autocuidado diario que integre alimentación, actividad física y descanso, evidenciando responsabilidad personal.

Contenidos Temáticos

1. Toma de decisiones responsables para cuidar la salud

- **Situaciones cotidianas y decisiones saludables:** Se identificarán ejemplos concretos donde los niños puedan elegir opciones que protejan su salud, como elegir snacks saludables, decidir jugar al aire libre o descansar cuando están cansados.
- **Consecuencias de las decisiones:** Explicación sencilla de cómo las decisiones afectan el bienestar físico y emocional.

2. Importancia del autocuidado diario

- **Higiene personal:** Rutinas básicas de higiene (lavado de manos, cepillado de dientes, baño diario) y su importancia para prevenir enfermedades.
- **Alimentación saludable:** Conceptos básicos sobre alimentos nutritivos y la importancia de una dieta equilibrada para crecer y mantenerse fuerte.
- **Prácticas cotidianas:** Actividades y hábitos sencillos para incorporar el autocuidado en la vida diaria.

3. Hábitos de actividad física autónoma

- **Rutinas básicas recomendadas:** Ejercicios simples y divertidos adaptados para niños, que pueden realizar solos o en familia, como estiramientos, saltos, caminatas y juegos activos.
- **Beneficios de la actividad física:** Cómo la actividad constante ayuda a mantener el cuerpo sano y la mente alegre.
- **Organización del tiempo para la actividad física:** Cómo planificar momentos en el día para moverse de manera regular.

4. Estrategias para manejar emociones y cuidar la salud mental

- **Reconocimiento de emociones:** Identificar emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) y su relación con la salud.
- **Técnicas sencillas para manejar emociones:** Ejercicios de respiración, relajación y expresión verbal para mejorar el bienestar emocional.
- **Importancia del apoyo social:** Cómo hablar con familiares y amigos ayuda a sentirse mejor.

5. Planificación y ejecución de un plan de autocuidado diario

- **Elementos del plan de autocuidado:** Integración de alimentación saludable, actividad física y descanso.
- **Responsabilidad personal:** Cómo los niños pueden asumir el compromiso de cuidar su salud cada día.
- **Seguimiento y ajuste:** Evaluar cómo va el plan y hacer cambios para mejorarlo.

Actividades

Actividad 1: "Decisiones Saludables en Mi Día"

Objetivo: Identificar situaciones cotidianas donde tomar decisiones responsables para cuidar la salud.

Descripción:

- El docente presenta situaciones diarias (ej. elegir entre fruta o dulces para merendar, decidir jugar afuera o ver televisión).
- Los estudiantes, en parejas, discuten qué opción es más saludable y por qué.
- Cada pareja comparte un ejemplo con el grupo y explica su elección.

Organización: Parejas

Producto esperado: Lista de decisiones saludables y justificación breve.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 2: "Mi Rutina de Autocuidado"

Objetivo: Explicar la importancia del autocuidado diario incluyendo higiene y alimentación saludable.

Descripción:

- El docente guía un recorrido visual (imágenes o videos) sobre prácticas de higiene y comidas saludables.
- Los estudiantes dibujan o escriben su rutina diaria de higiene y alimentación.
- Se realiza un juego de preguntas y respuestas para reforzar conceptos.

Organización: Individual y grupal para el juego

Producto esperado: Dibujo o esquema personal de rutina de autocuidado.

Duración estimada: 50 minutos

Actividad 3: "Rutina Activa para Niños"

Objetivo: Demostrar hábitos de actividad física autónoma realizando rutinas básicas recomendadas.

Descripción:

- El docente enseña una rutina sencilla de 5-7 minutos con ejercicios básicos (estiramientos, saltos, movimientos de brazos y piernas).
- Los estudiantes practican la rutina individualmente, luego en pequeños grupos se animan unos a otros.
- Se reflexiona sobre cómo se sintieron antes y después del ejercicio.

Organización: Individual y grupos pequeños

Producto esperado: Ejecución autónoma de la rutina y reflexión verbal o escrita.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 4: "Mis Estrategias para Sentirme Bien"

Objetivo: Aplicar estrategias sencillas para manejar emociones que impactan la salud mental.

Descripción:

- El docente explica emociones básicas y presenta técnicas de respiración y relajación.
- Los estudiantes practican ejercicios guiados de respiración y expresan con dibujos o palabras cómo se sienten.
- En grupos pequeños, comparten alguna situación en la que usarían estas técnicas.

Organización: Individual y grupos pequeños

Producto esperado: Dibujo o escrito sobre emociones y técnica preferida para manejarla.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 5: "Plan de Autocuidado Diario"

Objetivo: Planificar y ejecutar un pequeño plan de autocuidado que integre alimentación, actividad física y descanso.

Descripción:

- Con apoyo del docente, los estudiantes elaboran un plan sencillo para una semana que incluya qué comerán, cuándo se ejercitarán y sus horas de descanso.
- Se comprometen a seguir el plan en casa, con ayuda de familiares.
- Al final de la semana, se realiza una autoevaluación y reflexión grupal sobre los logros y dificultades.

Organización: Individual

Producto esperado: Plan escrito o gráfico de autocuidado y reflexión de seguimiento.

Duración estimada: 2 sesiones de 45 minutos cada una (planificación y reflexión)

Evaluación**Evaluación Diagnóstica**

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre decisiones saludables y hábitos de autocuidado.

Cómo se evalúa: Mediante una dinámica de lluvia de ideas donde los estudiantes expresan qué hacen para cuidarse y situaciones donde toman decisiones sobre su salud.

Instrumento sugerido: Registro anecdótico y lista de cotejo para observar participación y respuestas.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en identificación de decisiones responsables, comprensión del autocuidado, ejecución de rutinas físicas, aplicación de técnicas emocionales y elaboración del plan de autocuidado.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, revisión de productos (dibujos, listas, planes), y retroalimentación en clase.

Instrumento sugerido: Rúbrica para actividades prácticas, listas de cotejo para participación y autoevaluación para el plan de autocuidado.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar decisiones responsables, explicar y practicar el autocuidado, demostrar actividad física autónoma, aplicar estrategias emocionales y planificar un autocuidado integral.

Cómo se evalúa: Presentación final del plan de autocuidado con evidencia de ejecución, exposición oral de una situación tomada y explicación de decisiones, y demostración de rutina física.

Instrumento sugerido: Rúbrica que valore comprensión, aplicación práctica y responsabilidad personal.

Unidad 10: Integrando hábitos saludables en mi vida

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar un plan personal de actividad física diaria que incluya al menos tres ejercicios básicos, para promover su bienestar integral.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de seleccionar y describir cinco alimentos nutritivos que incorporará en su plan de alimentación saludable semanal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar emociones relacionadas con la salud mental y aplicar dos técnicas sencillas para su cuidado durante la actividad física.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la función de dos partes principales del cuerpo involucradas en su plan de vida activa y saludable.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar autonomía al seguir su plan personal de hábitos saludables durante una semana, registrando sus avances en un diario.

Contenidos Temáticos

1. Elaboración de mi plan personal de actividad física

- Importancia de la actividad física diaria: beneficios para el cuerpo y la mente.
- Ejercicios básicos para niños: descripción y ejecución de al menos tres ejercicios (ejemplo: saltos, estiramientos, carrera en sitio).

- Cómo diseñar una rutina sencilla y divertida que pueda realizar diariamente.
- Adaptaciones para realizar actividad física en casa o en la escuela.

2. Selección y descripción de alimentos nutritivos

- Concepto de alimentación saludable y su relación con la energía y el crecimiento.
- Identificación de cinco alimentos nutritivos: frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos.
- Características y beneficios de cada alimento seleccionado.
- Cómo planificar una alimentación semanal equilibrada incluyendo estos alimentos.

3. Emociones y salud mental en la actividad física

- Reconocimiento de emociones comunes durante la actividad física: alegría, frustración, cansancio.
- Importancia de cuidar la salud mental para un bienestar integral.
- Técnicas sencillas para manejar emociones: respiración profunda y pausas activas.
- Ejercicios prácticos para aplicar estas técnicas durante y después de la actividad física.

4. Conociendo mi cuerpo: partes y funciones relacionadas con la vida activa

- Partes principales del cuerpo involucradas en la actividad física: corazón y músculos.
- Función del corazón en la circulación y el oxígeno.
- Función de los músculos en el movimiento y la fuerza.
- Relación entre el cuidado del cuerpo y el rendimiento en la actividad física.

5. Autonomía y seguimiento de hábitos saludables

- Importancia de la autonomía para mantener hábitos saludables.
- Cómo registrar avances en un diario personal: qué anotar y cómo hacerlo.
- Motivación y autoevaluación semanal para mejorar el plan personal.
- Reflexión sobre los cambios y beneficios experimentados tras seguir el plan.

Actividades

Actividad 1: Diseñando mi rutina diaria de ejercicios

Objetivo: Diseñar un plan personal de actividad física diaria que incluya tres ejercicios básicos.

Descripción paso a paso:

- El docente explica y demuestra tres ejercicios básicos adecuados para los niños.
- Los estudiantes prueban cada ejercicio y conversan brevemente sobre cómo se sienten al realizarlos.
- Cada estudiante dibuja y escribe una rutina diaria simple que incluya estos tres ejercicios, indicando el tiempo o repeticiones.
- Comparten su plan con un compañero para recibir retroalimentación.

Organización: Individual y en parejas.

Producto esperado: Plan personal de actividad física diaria con tres ejercicios básicos ilustrados y descritos.

Duración estimada: 40 minutos.

Actividad 2: Mi menú saludable semanal

Objetivo: Seleccionar y describir cinco alimentos nutritivos para incorporarlos en un plan de alimentación saludable semanal.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta imágenes y ejemplos de alimentos nutritivos y sus beneficios.
- En grupo, los niños discuten y eligen cinco alimentos que más les gustan y que son saludables.
- Cada estudiante elabora un menú semanal sencillo que incluya esos cinco alimentos, indicando cuándo los comerá (desayuno, comida, cena o colación).
- Se promueve compartir el menú con la familia para apoyar su cumplimiento.

Organización: Grupos pequeños y trabajo individual.

Producto esperado: Menú semanal ilustrado y escrito con cinco alimentos nutritivos incorporados.

Duración estimada: 50 minutos.

Actividad 3: Reconociendo y cuidando mis emociones

Objetivo: Identificar emociones relacionadas con la salud mental y aplicar dos técnicas sencillas para su cuidado durante la actividad física.

Descripción paso a paso:

- El docente conversa con los niños sobre emociones que pueden sentir al hacer ejercicio.
- Se practica en conjunto la técnica de respiración profunda: inhalar contando hasta 4, sostener, exhalar lentamente contando hasta 4.
- Se realiza una breve pausa activa para que los niños experimenten la técnica de relajación muscular.
- Los niños dibujan o escriben una situación en la que puedan usar estas técnicas durante su actividad física.

Organización: Grupo completo e individual.

Producto esperado: Registro ilustrado de emociones y técnicas aprendidas para su cuidado.

Duración estimada: 40 minutos.

Actividad 4: Mi cuerpo en acción

Objetivo: Explicar la función de dos partes principales del cuerpo involucradas en la vida activa y saludable.

Descripción paso a paso:

- Presentación sencilla con imágenes sobre el corazón y los músculos, explicando sus funciones básicas.
- Pequeñas dramatizaciones o juegos para sentir el pulso y mover diferentes grupos musculares.

- Los estudiantes crean un cartel o ficha explicativa con dibujos y palabras sobre el corazón y los músculos.
- Se comparten los trabajos en grupo y se reflexiona sobre la importancia de cuidar estas partes del cuerpo.

Organización: Grupos pequeños e individual.

Producto esperado: Cartel o ficha educativa sobre el corazón y los músculos.

Duración estimada: 45 minutos.

Actividad 5: Diario de hábitos saludables

Objetivo: Demostrar autonomía al seguir el plan personal de hábitos saludables durante una semana, registrando avances en un diario.

Descripción paso a paso:

- El docente entrega un formato sencillo de diario para registrar la actividad física, alimentación y emociones diarias.
- Se explica cómo anotar cada día lo realizado y sentido, con apoyo visual para facilitar la escritura.
- Durante una semana, los estudiantes llenan el diario en casa o en la escuela, con apoyo de familia o docente si es necesario.
- Al final de la semana, se realiza una sesión grupal para compartir experiencias y reflexionar sobre el proceso.

Organización: Individual con apoyo familiar.

Producto esperado: Diario de hábitos saludables con registros diarios y reflexión final.

Duración estimada: 1 semana (registro diario + sesión de cierre 30 minutos).

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre actividad física, alimentación saludable, emociones y partes del cuerpo.

Cómo se evalúa: Conversación grupal guiada y una lluvia de ideas para conocer qué saben y practican los estudiantes respecto a hábitos saludables.

Instrumento sugerido: Guía de preguntas abiertas para el docente.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación y comprensión durante actividades prácticas, elaboración de planes, menús, dibujos y diario personal.

Cómo se evalúa: Observación directa, revisión de productos parciales (plan de ejercicios, menú, cartel explicativo) y retroalimentación continua.

Instrumento sugerido: Rúbrica simple de desempeño para cada actividad, lista de cotejo para participación y productos.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para diseñar y aplicar un plan personal de hábitos saludables, explicar funciones del cuerpo y manejo emocional.

Cómo se evalúa: Revisión integral del plan personal de actividad física, menú semanal, cartel sobre el cuerpo, diario de hábitos y reflexión final.

Instrumento sugerido: Rúbrica que valore diseño, contenido, aplicación, explicación y autonomía.