

Salud y prevención, mi escudo invencible

Ciencias Naturales | Medio Ambiente | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 12 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de primaria de 6 a 11 años y se centra en la importancia fundamental de la salud y la prevención como herramientas clave para llevar una vida de calidad. A través de actividades dinámicas, juegos educativos y proyectos colaborativos, los alumnos explorarán conceptos básicos sobre el cuidado personal, la higiene, la alimentación saludable y la protección del medio ambiente, entendiendo cómo estas prácticas contribuyen a su bienestar integral.

El enfoque metodológico es participativo y constructivista, promoviendo el aprendizaje activo mediante la observación, la experimentación y la reflexión, favoreciendo que los niños comprendan el impacto de sus acciones en su salud y entorno. Además, se fomenta el desarrollo de hábitos saludables y la responsabilidad social desde una edad temprana.

Al finalizar el curso, los estudiantes habrán adquirido conocimientos sólidos sobre la prevención de enfermedades, la importancia de una alimentación balanceada, la higiene personal y ambiental, y serán capaces de aplicar estas ideas en su vida diaria para protegerse a sí mismos y a su comunidad, consolidando así un "escudo invencible" que los acompañará siempre.

Objetivos Generales

- Describir hábitos de higiene personal y ambiental que contribuyen a la prevención de enfermedades.
- Explicar la importancia de una alimentación saludable para el crecimiento y bienestar.
- Identificar factores del entorno que afectan la salud y proponer acciones para su cuidado.
- Demostrar actitudes responsables y prácticas saludables en la vida diaria.
- Valorar la importancia de la prevención como medio para tener una vida de calidad.

Competencias

- Identificar hábitos saludables y prácticas de prevención para mantener una buena salud personal.
- Comprender la relación entre el cuidado del medio ambiente y la salud humana.
- Aplicar medidas básicas de higiene y prevención en su vida cotidiana.
- Reconocer la importancia de una alimentación balanceada para el bienestar físico.
- Desarrollar actitudes responsables hacia su salud y la de su comunidad.
- Comunicar de manera sencilla la importancia de la salud y la prevención a sus pares y familiares.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre el cuerpo humano y sus partes principales.
- Materiales para actividades prácticas: papel, colores, tijeras, pegamento.
- Acceso a espacios al aire libre para actividades de exploración ambiental.
- Recursos audiovisuales simples para apoyar explicaciones (videos, imágenes).
- Apoyo y participación activa de docentes y familiares para reforzar aprendizajes.

Unidades del Curso

Unidad 1: ¿Qué es la salud y por qué es importante?

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir el concepto de salud y bienestar mediante explicaciones orales o escritas simples.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar al menos tres hábitos de higiene personal que contribuyen a la prevención de enfermedades en actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir por qué es importante cuidar el cuerpo y la mente para mantener una buena salud, utilizando ejemplos cotidianos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer factores del entorno que afectan la salud y proponer al menos dos acciones para su cuidado mediante dibujos o presentaciones breves.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar actitudes responsables hacia la prevención y el cuidado de su salud en discusiones guiadas o en reflexiones escritas.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la salud y el bienestar

- ¿Qué es la salud?

Se explicará qué significa estar saludable, entendiendo la salud como el estado de bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedad.

- ¿Qué es el bienestar?

Se presentará el concepto de bienestar como sentirse bien en el cuerpo y en la mente, y cómo influye en nuestra vida diaria.

2. Hábitos de higiene personal y prevención de enfermedades

- Importancia de la higiene personal

Se abordará cómo la limpieza personal ayuda a prevenir enfermedades y a mantener una buena salud.

- Hábitos básicos de higiene

Lavado de manos, cepillado de dientes, baño diario, cuidado del cabello y uñas, uso de ropa limpia.

- Relación entre higiene y prevención de enfermedades

Ejemplos simples de cómo la higiene protege contra gérmenes y enfermedades comunes.

3. Cuidado del cuerpo y la mente para una buena salud

- Importancia de cuidar el cuerpo

Alimentación saludable, actividad física, descanso adecuado.

- Importancia de cuidar la mente

Descanso mental, expresar emociones, mantener relaciones positivas.

- Ejemplos cotidianos de cuidado integral

Situaciones diarias en las que se cuida el cuerpo y la mente para estar saludables.

4. Factores del entorno que afectan la salud

- Ambiente limpio y seguro

Importancia de un entorno sin basura, contaminación, y con espacios adecuados.

- Factores que pueden dañar la salud

Contaminación del aire, agua sucia, basura acumulada, ruido excesivo.

- Acciones para cuidar el entorno

Recoger basura, plantar árboles, evitar tirar basura en la calle.

5. Actitudes responsables hacia la prevención y el cuidado de la salud

- Responsabilidad personal

Tomar decisiones saludables, ser constante en los hábitos de higiene y cuidado.

- Responsabilidad social

Compartir conocimientos, ayudar a otros a cuidar su salud y el entorno.

- Expresión de actitudes positivas

Reflexiones y discusiones sobre la importancia de cuidar la salud propia y la comunidad.

Actividades

Actividad 1: “Mi definición de salud y bienestar”

Objetivo: Definir el concepto de salud y bienestar mediante explicaciones orales o escritas simples.

Descripción:

- El docente inicia con una pregunta: “¿Qué significa para ustedes estar saludables?” y escucha las respuestas.
- Se explica brevemente el concepto de salud y bienestar con ejemplos sencillos.

- Los estudiantes escriben o dibujan en una hoja qué entienden por salud y bienestar.
- Se comparte en plenaria algunas definiciones y dibujos.

Organización: Individual

Producto esperado: Definición escrita o dibujo que refleje el concepto de salud y bienestar.

Duración: 40 minutos

Actividad 2: “Hábitos de higiene en acción”

Objetivo: Identificar al menos tres hábitos de higiene personal que contribuyen a la prevención de enfermedades.

Descripción:

- En grupos pequeños, los estudiantes hacen una lluvia de ideas sobre hábitos de higiene que conocen.
- El docente muestra imágenes o realiza una demostración breve del lavado correcto de manos, cepillado dental y baño.
- Cada grupo elige tres hábitos importantes y prepara una breve explicación para compartir con el resto de la clase.
- Se realiza un mural con dibujos y frases sobre esos hábitos.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Presentación oral breve y mural grupal con los hábitos de higiene.

Duración: 60 minutos

Actividad 3: “Cuidando cuerpo y mente”

Objetivo: Describir por qué es importante cuidar el cuerpo y la mente para mantener una buena salud, utilizando ejemplos cotidianos.

Descripción:

- El docente presenta una historia corta o relato donde un niño cuida su cuerpo y su mente (por ejemplo: come frutas, juega, descansa y expresa sus emociones).
- En parejas, los estudiantes identifican en la historia las acciones que ayudan a cuidar la salud física y mental.
- Luego, cada pareja comparte un ejemplo de algo que hacen en casa o en la escuela para cuidar su cuerpo o mente.

Organización: Parejas

Producto esperado: Exposición oral de ejemplos cotidianos de cuidado corporal y mental.

Duración: 45 minutos

Actividad 4: “Mi entorno saludable”

Objetivo: Reconocer factores del entorno que afectan la salud y proponer al menos dos acciones para su cuidado mediante dibujos o presentaciones breves.

Descripción:

- El docente muestra imágenes de entornos saludables y no saludables.

- Los estudiantes identifican en grupo los factores que afectan la salud en cada imagen.
- Cada estudiante hace un dibujo donde muestre cómo cuidar el entorno para que sea saludable.
- Se presentan los dibujos y se comentan las ideas para mejorar el entorno.

Organización: Individual y en grupo para la discusión

Producto esperado: Dibujo individual y presentación oral breve con propuestas de cuidado ambiental.

Duración: 50 minutos

Actividad 5: “Compromiso con mi salud”

Objetivo: Expresar actitudes responsables hacia la prevención y el cuidado de su salud.

Descripción:

- El docente guía una reflexión grupal con preguntas como: “¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud?”, “¿Por qué es importante ser responsable con mi salud?”.
- Los estudiantes escriben o dictan una frase o compromiso personal sobre cómo cuidarán su salud.
- Se comparten los compromisos y se colocan en un mural visible en el aula.

Organización: Individual y grupal

Producto esperado: Frases o compromisos escritos y mural de actitudes responsables.

Duración: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre el concepto de salud y hábitos de higiene.

Cómo se evalúa: Preguntas orales al inicio de la unidad y breve lluvia de ideas sobre qué es la salud y qué hacen para cuidarse.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar respuestas y nivel de comprensión.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la comprensión de los conceptos, identificación de hábitos de higiene, cuidado corporal y mental, reconocimiento del entorno saludable y actitudes responsables.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, revisión de productos (dibujos, definiciones, exposiciones), participación en discusiones y reflexiones.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación para actividades orales, escritas y grupales, con criterios sobre claridad, pertinencia y participación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para definir salud y bienestar, identificar hábitos de higiene, describir importancia del cuidado del cuerpo y mente, reconocer factores del entorno y expresar actitudes responsables.

Cómo se evalúa: Presentación final individual o grupal donde los estudiantes expliquen con sus propias palabras y dibujos lo aprendido, y comprometan acciones para cuidar su salud y entorno.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo o rúbrica que valore la comprensión, creatividad y responsabilidad reflejada en la presentación o producto final.

Unidad 2: Mi cuerpo, mi tesoro

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las principales partes del cuerpo humano y describir sus funciones básicas mediante actividades prácticas y dibujos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar cómo ciertos hábitos de higiene personal ayudan a proteger su cuerpo de enfermedades, aplicando ejemplos cotidianos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer señales básicas que indican que una parte del cuerpo necesita cuidado, y proponer acciones sencillas para su protección y bienestar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comparar diferentes formas de cuidar el cuerpo y seleccionar aquellas que promueven una vida saludable, usando situaciones simuladas.

Contenidos Temáticos

1. Partes principales del cuerpo humano

- **Descripción general:** Introducción a las partes visibles y principales del cuerpo humano para niños, utilizando lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos.
- 1.1 Cabeza: ojos, nariz, boca, orejas
- 1.2 Tronco: pecho, espalda, abdomen
- 1.3 Extremidades: brazos, manos, piernas, pies
- 1.4 Funciones básicas de cada parte: ver, oler, escuchar, caminar, etc.

2. Hábitos de higiene personal y su importancia

- **Descripción general:** Explicación sencilla sobre cómo la higiene personal protege el cuerpo de gérmenes y enfermedades, con ejemplos de hábitos diarios.
- 2.1 Lavado de manos: cuándo y cómo hacerlo
- 2.2 Cepillado de dientes y cuidado bucal
- 2.3 Baño diario y cuidado de la piel
- 2.4 Uso de ropa limpia y cuidado del cabello

3. Señales que indican que el cuerpo necesita cuidado

- **Descripción general:** Identificación de síntomas comunes que indican que una parte del cuerpo puede estar enferma o necesita atención.
- 3.1 Dolor y molestias
- 3.2 Enrojecimiento o hinchazón
- 3.3 Fiebre y cansancio
- 3.4 Cortes, heridas o raspones

4. Formas de cuidar el cuerpo para una vida saludable

- **Descripción general:** Comparación de diferentes maneras de mantener el cuerpo sano mediante alimentación, ejercicio, descanso y buenas prácticas.
- 4.1 Alimentación balanceada
- 4.2 Actividad física regular
- 4.3 Descanso y sueño adecuado
- 4.4 Prevención de accidentes y cuidado personal

Actividades

Actividad 1: “Mi cuerpo en dibujos”

Objetivo: Identificar las principales partes del cuerpo humano y describir sus funciones básicas.

Descripción:

- Entregar a cada estudiante una lámina con un cuerpo humano en blanco.
- Indicar que coloreen y dibujen en la lámina las partes principales del cuerpo (cabeza, brazos, piernas, etc.).
- Luego, en grupos pequeños, compartirán para explicar la función de cada parte usando ejemplos sencillos (por ejemplo, “los ojos sirven para ver”).

Organización: Individual para el dibujo, luego en grupos para compartir.

Producto esperado: Lámina coloreada y explicación oral breve.

Duración: 45 minutos.

Actividad 2: “El hábito del lavado de manos”

Objetivo: Explicar cómo el lavado de manos ayuda a proteger el cuerpo de enfermedades aplicando ejemplos cotidianos.

Descripción:

- Realizar una demostración práctica sobre el correcto lavado de manos utilizando agua, jabón y un reloj o cronómetro.
- Explicar en qué momentos es importante lavarse las manos (antes de comer, después de ir al baño, al llegar a casa, etc.).

- Los estudiantes practicarán el lavado de manos correctamente y comentarán ejemplos de situaciones en las que este hábito los protege.

Organización: Grupal e individual para la práctica.

Producto esperado: Participación activa y explicación oral.

Duración: 30 minutos.

Actividad 3: “Detectives del cuerpo”

Objetivo: Reconocer señales básicas que indican que una parte del cuerpo necesita cuidado y proponer acciones sencillas para su protección.

Descripción:

- Presentar imágenes o casos simulados con problemas simples (por ejemplo, una mano con un corte, un ojo rojo, alguien tosiendo).
- En parejas, los estudiantes identificarán la señal y propondrán qué hacer para cuidar esa parte del cuerpo (limpiar la herida, descansar, pedir ayuda).
- Compartirán sus propuestas con la clase y el docente guiará una reflexión sobre la importancia del cuidado.

Organización: Parejas y luego plenaria.

Producto esperado: Lista de señales y acciones propuestas.

Duración: 40 minutos.

Actividad 4: “Simulando el cuidado saludable”

Objetivo: Comparar diferentes formas de cuidar el cuerpo y seleccionar las que promueven una vida saludable usando situaciones simuladas.

Descripción:

- Dividir a los estudiantes en pequeños grupos y entregarles tarjetas con diferentes hábitos o situaciones (por ejemplo, “comer frutas y verduras”, “ver televisión todo el día”, “hacer ejercicio”, “no dormir suficiente”).
- Cada grupo deberá ordenar las tarjetas en dos categorías: “Cuida mi cuerpo” y “No cuida mi cuerpo”.
- Luego, presentarán sus decisiones y explicarán por qué seleccionaron cada hábito en esa categoría.
- El docente complementará con información sobre hábitos saludables para reforzar el aprendizaje.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes.

Producto esperado: Clasificación de hábitos y explicación grupal.

Duración: 50 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre las partes del cuerpo y hábitos de higiene.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y un dibujo simple del cuerpo humano donde indiquen partes que conocen.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observación y registro de respuestas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de partes del cuerpo, comprensión de hábitos de higiene, y capacidad para reconocer señales de cuidado.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, participación en discusiones y presentaciones grupales.

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla con criterios de participación, comprensión y aplicación práctica.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar partes del cuerpo, explicar hábitos de higiene, reconocer señales de cuidado y seleccionar hábitos saludables.

Cómo se evalúa: Elaboración individual de un dibujo del cuerpo con etiquetas y breve texto explicativo; respuesta escrita o oral a preguntas sobre higiene y cuidado; simulación de selección de hábitos saludables.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que incluya precisión en identificación, claridad en explicaciones y razonamiento en selección de hábitos.

Unidad 3: Hábitos de higiene personal

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar hábitos diarios de higiene personal, como el lavado de manos, el baño y el cuidado dental, mediante actividades prácticas y ejemplos visuales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de cada hábito de higiene personal para la prevención de enfermedades, utilizando lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar la correcta técnica de lavado de manos y cuidado dental durante una sesión práctica supervisada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de enumerar al menos tres beneficios de mantener hábitos de higiene personal, relacionándolos con la salud y el bienestar general.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar hábitos de higiene personal en su rutina diaria y reflexionar sobre su impacto en la prevención de enfermedades, mediante actividades de autoevaluación y seguimiento.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la higiene personal

- ¿Qué es la higiene personal?
Concepto básico y su importancia para la salud.
- Hábitos diarios de higiene: una visión general

Breve presentación de hábitos clave: lavado de manos, baño y cuidado dental.

2. El lavado de manos

- ¿Por qué es importante lavarse las manos?

Explicación sencilla de cómo el lavado previene enfermedades.

- Momento correcto para lavarse las manos

Situaciones diarias: antes de comer, después de ir al baño, al volver de la calle, etc.

- Técnica correcta del lavado de manos

Pasos detallados para un lavado efectivo: mojar, enjabonarse, frotar, enjuagar y secar.

3. El baño diario

- Importancia del baño para la higiene y el bienestar

Cómo el baño ayuda a eliminar suciedad y gérmenes del cuerpo.

- Elementos necesarios para un buen baño

Agua, jabón, esponja, toalla, etc.

- Rutina básica para un baño completo

Orden y pasos para un baño adecuado para niños.

4. Cuidado dental

- ¿Por qué debemos cuidar nuestros dientes?

Relación entre el cuidado dental y la prevención de caries y otras enfermedades.

- Cómo cepillarse los dientes correctamente

Pasos para un cepillado eficaz: tiempo, movimientos y frecuencia.

- Otros hábitos para una buena salud bucal

Uso de hilo dental, evitar comidas azucaradas, visitas al dentista.

5. Beneficios de mantener hábitos de higiene personal

- Prevención de enfermedades comunes

Explicación sencilla sobre cómo la higiene evita infecciones.

- Mejora del bienestar y autoestima

Cómo sentirse limpio y cuidado influye en nuestro ánimo y relaciones.

- Relación entre higiene y un estilo de vida saludable

Cómo los hábitos de higiene forman parte de una vida sana y equilibrada.

6. Aplicación y reflexión sobre los hábitos de higiene personal

- Incorporación de los hábitos en la rutina diaria

Ejemplos y sugerencias para integrar la higiene en el día a día.

- Autoevaluación y seguimiento de hábitos

Actividades para que el estudiante identifique su práctica y mejoras.

- Reflexión sobre el impacto de la higiene en la salud

Uso de ejemplos cotidianos para comprender la importancia continua.

Actividades

Actividad 1: "Mi mural de hábitos de higiene"

Objetivo: Identificar hábitos diarios de higiene personal (Objetivo 1).

Descripción:

- Se divide a los estudiantes en grupos pequeños.
- Se les entrega imágenes recortables o dibujos relacionados con hábitos de higiene (lavado de manos, baño, cuidado dental, etc.).
- Cada grupo crea un mural en cartulina pegando y organizando las imágenes mientras nombran cada hábito.
- Posteriormente, cada grupo presenta su mural al resto de la clase explicando los hábitos representados.

Organización: Grupos

Producto esperado: Mural visual con imágenes y nombres de hábitos de higiene.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 2: "Demostración práctica del lavado de manos y cepillado"

Objetivo: Demostrar la correcta técnica de lavado de manos y cuidado dental (Objetivo 3).

Descripción:

- El docente explica y muestra la técnica correcta para lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- Cada estudiante practica bajo supervisión directa: lavarse las manos siguiendo los pasos y cepillarse los dientes (usando un cepillo dental de práctica o real).
- El docente retroalimenta y corrige errores para asegurar la correcta ejecución.

Organización: Individual, con supervisión grupal

Producto esperado: Demostración correcta y práctica del lavado de manos y cepillado dental.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 3: "Cuento y debate: ¿Por qué es importante la higiene?"

Objetivo: Explicar la importancia de cada hábito de higiene para prevenir enfermedades (Objetivo 2).

Descripción:

- El docente lee un cuento corto donde un personaje aprende a cuidar su higiene y evita enfermarse.
- Después de la lectura, se realiza una conversación guiada donde los estudiantes mencionan qué hábitos observan en el cuento y por qué ayudan a no enfermarse.
- Se elaboran ejemplos cotidianos aportados por los estudiantes para reforzar la explicación.

Organización: Grupo clase

Producto esperado: Participación activa en el debate y comprensión expresada en lenguaje sencillo.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 4: "Diario de hábitos y reflexión personal"

Objetivo: Aplicar hábitos de higiene en la rutina diaria y reflexionar sobre su impacto (Objetivo 5).

Descripción:

- Se entrega a cada estudiante una plantilla simple para llevar un registro diario durante una semana, anotando cuándo realiza hábitos de higiene (lavado de manos, baño, cepillado).
- Al finalizar la semana, cada estudiante escribe o dibuja una pequeña reflexión sobre cómo se sintió al cuidar su higiene y qué beneficios notó.
- Se comparten voluntariamente algunas reflexiones en clase.

Organización: Individual

Producto esperado: Diario de hábitos completado y reflexión personal escrita o ilustrada.

Duración estimada: 1 semana para registro + 30 minutos para reflexión y compartir

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre hábitos de higiene personal.

Cómo se evalúa: Mediante una breve conversación y preguntas orales al inicio de la unidad, por ejemplo: "¿Cuándo te lavas las manos?", "¿Para qué sirve bañarse?".

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar respuestas clave y nivel de comprensión inicial.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación, explicación y práctica de hábitos de higiene.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades prácticas (lavado de manos, cepillado), participación en debates y elaboración del mural.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para evaluar técnica, participación y comprensión.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Dominio de los objetivos: identificación, explicación, demostración, beneficios y aplicación de hábitos de higiene.

Cómo se evalúa: Revisión del diario de hábitos con la reflexión personal, exposición grupal del mural, y práctica supervisada del lavado de manos y cepillado.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo y rúbrica de autoevaluación y coevaluación para valorar el cumplimiento de cada objetivo.

Unidad 4: Alimentación saludable y nutritiva

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los diferentes grupos de alimentos y sus funciones básicas en el cuerpo, utilizando ilustraciones o ejemplos simples.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de una dieta equilibrada para el crecimiento y bienestar, mediante la elaboración de un menú saludable semanal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de seleccionar alimentos saludables de acuerdo con sus características nutritivas, evaluando opciones comunes en su entorno escolar o familiar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir hábitos alimenticios responsables que contribuyen a la prevención de enfermedades, aplicándolos en situaciones cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de valorar la relación entre una alimentación saludable y la prevención de enfermedades, expresando en una breve presentación oral o escrita su importancia para la calidad de vida.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la alimentación saludable

- ¿Qué es la alimentación saludable?
Definición sencilla para niños sobre comer bien para crecer fuertes y sanos.
- Importancia de la alimentación en la salud y el bienestar
Relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos día a día.

2. Grupos de alimentos y sus funciones

- Grupos principales de alimentos:
 - Frutas y verduras
 - Cereales y tubérculos
 - Proteínas (carne, legumbres, huevo)
 - Lácteos
 - Grasas saludables
- Funciones básicas de cada grupo en el cuerpo

Ejemplos simples, por ejemplo, “las proteínas ayudan a crecer”, “las frutas dan vitaminas para no enfermarse”.

- Uso de ilustraciones y ejemplos cotidianos para facilitar la identificación

3. La dieta equilibrada y su importancia

- Concepto de dieta equilibrada

Qué significa comer de todo en cantidades adecuadas.

- Beneficios para el crecimiento y bienestar

Explicación simple de cómo una buena dieta ayuda a tener energía, crecer y estar protegidos de enfermedades.

- Elaboración de un menú saludable semanal

Cómo planificar comidas variadas y balanceadas para cada día.

4. Selección de alimentos saludables

- Características nutritivas básicas que deben buscar

Alimentos frescos, naturales, con poco azúcar y grasas malas.

- Comparación de opciones comunes en la escuela y en casa

Ejemplos prácticos para elegir mejor entre snacks, bebidas y comidas habituales.

5. Hábitos alimenticios responsables para prevenir enfermedades

- Hábitos saludables diarios

Comer a horas fijas, no saltar comidas, beber agua, lavar manos antes de comer.

- Cómo estos hábitos ayudan a prevenir enfermedades comunes

Explicación sencilla sobre evitar resfriados, problemas estomacales y obesidad.

- Aplicación práctica en situaciones cotidianas

6. Relación entre alimentación saludable y calidad de vida

- Importancia de mantener una buena alimentación para vivir bien

- Expresión oral o escrita sobre la alimentación y la prevención de enfermedades

Preparar una presentación simple para compartir lo aprendido.

Actividades

Actividad 1: Clasificando alimentos

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

Descripción:

- El docente mostrará imágenes o alimentos reales.

- Los estudiantes, en grupos pequeños, clasificarán los alimentos en los grupos: frutas y verduras, cereales, proteínas, lácteos y grasas saludables.
- Luego, cada grupo explicará por qué colocaron cada alimento en su grupo, mencionando su función básica en el cuerpo.

Organización: Grupos

Producto esperado: Carteles con clasificación y explicación de alimentos.

Duración: 45 minutos

Actividad 2: Mi menú saludable semanal

Objetivo: Explicar la importancia de una dieta equilibrada mediante la elaboración de un menú saludable semanal.

Descripción:

- Se entregará a cada estudiante una plantilla con los días de la semana y espacios para desayuno, almuerzo y cena.
- Con ayuda del docente y material de consulta, planificarán un menú equilibrado, incluyendo alimentos de todos los grupos en cada día.
- Presentarán su menú y explicarán cómo ayuda a crecer y estar sanos.

Organización: Individual

Producto esperado: Menú saludable semanal ilustrado.

Duración: 1 hora

Actividad 3: Detectives de alimentos saludables

Objetivo: Seleccionar alimentos saludables evaluando opciones comunes en su entorno.

Descripción:

- El docente llevará imágenes o muestras de alimentos y snacks frecuentes en la escuela o en casa.
- En parejas, los estudiantes analizarán cada opción para decidir cuál es más saludable, justificando su elección.
- Compartirán sus conclusiones con el grupo y el docente reforzará conceptos nutricionales.

Organización: Parejas

Producto esperado: Lista de alimentos saludables con justificación.

Duración: 40 minutos

Actividad 4: Hábitos que protegen mi salud

Objetivo: Describir hábitos alimenticios responsables que previenen enfermedades y aplicarlos en la vida diaria.

Descripción:

- Realizar un juego de roles donde cada estudiante actúe una situación cotidiana (por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, elegir una fruta como snack, beber agua en lugar de refresco).
- Después, en grupo, discutirán cómo esos hábitos cuidan su salud y evitan enfermedades.

- El docente ayudará a resumir los hábitos más importantes y cómo aplicarlos siempre.

Organización: Individual y grupos pequeños

Producto esperado: Breve lista o cartel de hábitos saludables y presentación oral breve.

Duración: 50 minutos

Actividad 5: Mi mensaje sobre alimentación y salud

Objetivo: Valorar la relación entre alimentación saludable y prevención de enfermedades mediante una presentación oral o escrita.

Descripción:

- Cada estudiante preparará un mensaje corto (oral o escrito) explicando por qué es importante comer bien para no enfermarse y vivir bien.
- Podrán usar dibujos, frases o ejemplos personales.
- Se compartirán los mensajes en clase para reforzar el aprendizaje.

Organización: Individual

Producto esperado: Mensaje oral o cartelito escrito con ilustraciones.

Duración: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

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

Cómo se evalúa: Preguntas orales sencillas y actividad rápida de clasificación de alimentos usando imágenes.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para respuestas y clasificación inicial.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en identificación de grupos de alimentos, elaboración de menús, selección de alimentos saludables y comprensión de hábitos responsables.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, revisión de productos parciales (menús, listas, carteles), retroalimentación continua.

Instrumento sugerido: Rúbrica con criterios para cada actividad (clasificación correcta, justificación, creatividad y aplicación práctica).

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Logro de los objetivos: identificación de grupos y funciones, explicación de dieta equilibrada, selección adecuada de alimentos, descripción de hábitos y valoración de la relación alimentación-salud.

Cómo se evalúa: Revisión final del menú semanal, presentación oral o escrita sobre alimentación y prevención de enfermedades, y prueba escrita simple con preguntas y dibujos para identificar grupos y hábitos.

Instrumento sugerido: Rúbrica para presentación y menú, prueba escrita con preguntas de opción múltiple y dibujos para clasificar.

Unidad 5: El entorno y su influencia en la salud

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes tipos de contaminación en su entorno mediante la observación de su comunidad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar cómo la contaminación afecta la salud utilizando ejemplos sencillos y cotidianos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir la importancia del agua limpia para la salud y proponer acciones para conservarla en su hogar o escuela.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de enumerar prácticas responsables para cuidar la naturaleza que contribuyen a la prevención de enfermedades.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar un plan simple con acciones para proteger el medio ambiente y mejorar la salud en su entorno cercano.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al entorno y la salud

- ¿Qué es el entorno? Explicación sencilla del entorno como el lugar donde vivimos: casa, escuela, barrio y naturaleza.
- Relación entre el entorno y nuestra salud: cómo lo que nos rodea puede ayudar o afectar nuestro cuerpo.

2. Tipos de contaminación en nuestro entorno

- Contaminación del aire: humo, polvo y gases que pueden hacer que nos enfermemos.
- Contaminación del agua: agua sucia o con basura que no es buena para beber ni para bañarse.
- Contaminación del suelo: basura y productos químicos que dañan la tierra donde crecen plantas y animales.
- Contaminación sonora: ruidos fuertes que pueden molestarnos o afectarnos.

3. Cómo la contaminación afecta nuestra salud

- Ejemplos sencillos: tos, alergias, enfermedades de la piel, problemas en los ojos.
- Relación entre respirar aire limpio y sentirse bien.
- Importancia de beber agua limpia para evitar enfermedades.

4. El agua limpia y su importancia para la salud

- ¿Qué es el agua limpia? Cómo reconoce el agua segura para beber y usar.
- Por qué el agua limpia ayuda a mantenernos sanos.

- Consejos prácticos para conservar el agua limpia en casa y en la escuela.

5. Prácticas responsables para cuidar la naturaleza y prevenir enfermedades

- Recoger y separar la basura correctamente.
- No tirar basura en las calles, ríos o parques.
- Plantar árboles y cuidar las plantas.
- Usar menos productos contaminantes y cuidar el agua.

6. Elaboración de un plan para proteger el medio ambiente y mejorar la salud

- Identificar problemas ambientales en la comunidad.
- Proponer acciones simples y prácticas para mejorar el entorno.
- Organizar actividades en grupo para cuidar el barrio o escuela.

Actividades

Observación y registro de contaminación en la comunidad

Objetivo: Identificar diferentes tipos de contaminación en su entorno mediante la observación de su comunidad.

Descripción:

- El docente guía a los estudiantes a una caminata por la escuela o barrio cercano.
- Los estudiantes observan y anotan o dibujan ejemplos de contaminación que encuentren (aire, agua, suelo, ruido).
- Se realiza una puesta en común para compartir lo observado y clasificar los tipos de contaminación.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes).

Producto esperado: Registro gráfico o escrito de tipos de contaminación encontrados.

Duración estimada: 1 hora.

Explicando cómo la contaminación afecta la salud

Objetivo: Explicar cómo la contaminación afecta la salud utilizando ejemplos sencillos y cotidianos.

Descripción:

- El docente presenta imágenes o videos cortos que muestren personas con síntomas causados por contaminación (tos, ojos llorosos).
- En parejas, los estudiantes discuten y escriben en palabras propias cómo creen que la contaminación puede causar esos problemas.
- Se comparte en grupo para aclarar conceptos y reforzar la relación contaminación-salud.

Organización: Parejas y luego grupo completo.

Producto esperado: Explicaciones escritas o orales sencillas.

Duración estimada: 45 minutos.

Creando carteles para conservar el agua limpia

Objetivo: Describir la importancia del agua limpia para la salud y proponer acciones para conservarla en su hogar o escuela.

Descripción:

- El docente explica por qué es importante cuidar el agua limpia y cómo hacerlo.
- Los estudiantes elaboran carteles con dibujos y frases que promuevan el ahorro y cuidado del agua.
- Se colocan los carteles en lugares visibles de la escuela o se llevan a casa para compartir con la familia.

Organización: Individual o parejas.

Producto esperado: Carteles creativos y con mensajes claros sobre el cuidado del agua.

Duración estimada: 1 hora.

Plan de acción para cuidar el entorno y la salud

Objetivo: Elaborar un plan simple con acciones para proteger el medio ambiente y mejorar la salud en su entorno cercano.

Descripción:

- En grupos, los estudiantes revisan lo aprendido sobre contaminación y cuidado del entorno.
- Identifican problemas en su escuela o comunidad y proponen 3-5 acciones para solucionarlos (ejemplo: no tirar basura, plantar árboles, usar menos agua).
- Preparan una presentación sencilla para compartir su plan con la clase o comunidad escolar.

Organización: Grupos pequeños (4-5 estudiantes).

Producto esperado: Plan escrito o gráfico con acciones y presentación oral.

Duración estimada: 1.5 horas (puede dividirse en dos sesiones).

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre el entorno, contaminación y salud.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y dibujo libre donde los estudiantes muestran qué saben sobre contaminación y cuidado del entorno.

Instrumento sugerido: Rúbrica simple para interpretar respuestas y dibujos.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Avances en la identificación de contaminación, comprensión de su impacto en la salud, y propuestas de cuidado ambiental.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, revisión de registros de observación, carteles y participación en discusiones.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para seguimiento del desempeño y participación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar tipos de contaminación, explicar su impacto en la salud, describir la importancia del agua limpia, enumerar prácticas responsables y elaborar un plan de cuidado ambiental.

Cómo se evalúa: Revisión del plan de acción elaborado y presentación oral grupal.

Instrumento sugerido: Rúbrica que evalúe comprensión, creatividad, pertinencia de las acciones y claridad en la presentación.

Unidad 6: Prevención de enfermedades comunes

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las causas más comunes de enfermedades infantiles mediante la observación y discusión en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las medidas preventivas básicas para evitar enfermedades comunes utilizando ejemplos cotidianos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar prácticas de higiene personal y ambiental adecuadas durante actividades prácticas y simulaciones.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la relación entre una alimentación saludable y la prevención de enfermedades mediante la elaboración de carteles informativos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de proponer acciones sencillas para cuidar su entorno y prevenir enfermedades, presentando sus ideas en exposiciones grupales.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las enfermedades comunes en la infancia

- **¿Qué son las enfermedades?:** Explicación sencilla sobre qué son las enfermedades y cómo afectan al cuerpo.
- **Tipos comunes de enfermedades infantiles:** Descripción de enfermedades frecuentes como resfriados, gripe, infecciones estomacales y varicela.
- **Causas de las enfermedades:** Identificación de factores como virus, bacterias, falta de higiene y ambientes contaminados.
- **Cómo se contagian las enfermedades:** Explicación sobre la transmisión a través del contacto, el aire, alimentos y objetos.

2. Medidas preventivas básicas para evitar enfermedades

- **Importancia de la higiene personal:** Lavado de manos, cuidado de las uñas, baño diario.
- **Higiene en el ambiente:** Mantener limpias las áreas de juego y la casa.

- **Uso correcto de pañuelos y cubrebocas:** Cómo y cuándo usarlos para evitar contagios.
- **Vacunación:** Breve explicación sobre la importancia de las vacunas para prevenir enfermedades.

3. Prácticas de higiene personal y ambiental

- **Lavado de manos correcto:** Técnica paso a paso para un lavado efectivo.
- **Cuidado del cuerpo:** Cepillado de dientes, baño, uso de ropa limpia.
- **Limpieza del espacio personal:** Orden y limpieza del aula, casa y áreas comunes.
- **Simulaciones de situaciones cotidianas:** Cómo actuar para mantener la higiene y evitar contagios.

4. Alimentación saludable y su relación con la prevención de enfermedades

- **Alimentos que fortalecen el cuerpo:** Frutas, verduras, agua y alimentos nutritivos.
- **Alimentación balanceada:** Explicación sencilla sobre cómo combinar alimentos para estar sanos.
- **Evitar alimentos que perjudican la salud:** Comida chatarra, exceso de azúcar y grasas.
- **El cuerpo y las defensas:** Cómo una buena alimentación ayuda a prevenir enfermedades.

5. Cuidado del entorno para prevenir enfermedades

- **Importancia de mantener limpio el entorno:** Calles, parques, casas y escuelas limpias.
- **Acciones sencillas para cuidar el medio ambiente:** No tirar basura, reciclar, evitar el estancamiento de agua.
- **Relación entre entorno limpio y salud:** Cómo un ambiente limpio reduce la presencia de enfermedades.
- **Presentación de propuestas:** Ideas para cuidar el entorno y prevenir enfermedades.

Actividades

Actividad 1: "Detectives de enfermedades"

Objetivo: Identificar las causas más comunes de enfermedades infantiles mediante la observación y discusión.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta imágenes y videos cortos sobre diferentes enfermedades comunes en niños.
- Se realiza una lluvia de ideas sobre qué creen que causa esas enfermedades.
- Los estudiantes observan cuadros con diferentes causas (virus, bacterias, suciedad, contacto con personas enfermas) y las relacionan con cada enfermedad.
- Discusión en grupo para compartir lo aprendido y aclarar dudas.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Listado en grupo de causas comunes de enfermedades infantiles

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 2: "Mi rutina de higiene"

Objetivo: Describir y demostrar prácticas de higiene personal y ambiental.

Descripción paso a paso:

- El docente explica la técnica del lavado de manos y otras prácticas de higiene.
- Los estudiantes practican el lavado de manos con agua y jabón siguiendo los pasos enseñados.
- Simulan otras acciones: cepillado de dientes, limpiar el escritorio, usar pañuelo al estornudar.
- Cada estudiante dibuja su rutina diaria de higiene y la comparte con la clase.

Organización: Individual y en parejas para la simulación

Producto esperado: Dibujo de la rutina de higiene personal

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 3: "Cartel saludable"

Objetivo: Explicar la relación entre una alimentación saludable y la prevención de enfermedades mediante la elaboración de carteles.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta ejemplos de alimentos saludables y explica cómo ayudan a prevenir enfermedades.
- Los estudiantes en grupos seleccionan alimentos saludables y escriben mensajes cortos sobre sus beneficios.
- Elaboran carteles coloridos con dibujos y mensajes para promover una alimentación sana.
- Presentan sus carteles a la clase explicando el contenido.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Cartel informativo sobre alimentación saludable

Duración estimada: 90 minutos

Actividad 4: "Cuidemos nuestro entorno"

Objetivo: Proponer acciones sencillas para cuidar el entorno y prevenir enfermedades, presentando ideas en exposiciones grupales.

Descripción paso a paso:

- El docente inicia una conversación sobre la importancia de mantener limpio el entorno.
- Los estudiantes recorren el aula o patio para identificar posibles fuentes de suciedad o peligro para la salud.
- En grupos, proponen acciones para mejorar la limpieza y prevenir enfermedades.
- Preparan una pequeña presentación oral para compartir sus propuestas con la clase.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Presentación grupal con propuestas de cuidado del entorno

Duración estimada: 60 minutos

Evaluación**Evaluación diagnóstica**

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre enfermedades comunes y sus causas.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y discusión inicial en grupo.

Instrumento sugerido: Lista de preguntas guía y observación directa.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación en actividades prácticas, comprensión de medidas preventivas y habilidades para explicar y demostrar prácticas de higiene y alimentación saludable.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, revisión de dibujos, carteles y presentaciones grupales.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que incluye criterios como participación, claridad en explicaciones, creatividad y aplicación práctica.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar causas de enfermedades, describir medidas preventivas, demostrar higiene, explicar alimentación saludable y proponer acciones para cuidar el entorno.

Cómo se evalúa: Presentación final donde se integran carteles, exposiciones orales y una breve prueba escrita o dibujo guiado.

Instrumento sugerido: Rúbrica combinada para evaluar conocimientos, habilidades y actitudes, junto con una prueba corta de preguntas y un espacio para dibujo o esquema.

Unidad 7: La importancia del ejercicio físico

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes tipos de ejercicios físicos que contribuyen a mantener el cuerpo sano y fuerte a través de actividades prácticas en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar los beneficios del ejercicio físico para la salud y el bienestar mediante ejemplos sencillos y dibujos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir una rutina básica de actividad física diaria que promueva hábitos saludables, elaborando un plan personal con apoyo del docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer la relación entre la actividad física y la prevención de enfermedades mediante la participación en juegos y discusiones grupales.

Contenidos Temáticos

1. ¿Qué es el ejercicio físico?

- Definición sencilla y ejemplos cotidianos
- Diferentes tipos de ejercicios: aeróbicos, de fuerza, de flexibilidad y de equilibrio
- Importancia de moverse todos los días

2. Beneficios del ejercicio físico para la salud

- Cómo el ejercicio ayuda a fortalecer el corazón y los pulmones
- Relación entre ejercicio y músculos fuertes
- Mejora del estado de ánimo y energía
- Ejemplos ilustrados de beneficios

3. Rutinas básicas de actividad física diaria

- Componentes de una rutina saludable: calentamiento, ejercicio principal y enfriamiento
- Ejemplos de actividades para cada componente
- Cómo crear un plan personal sencillo de actividad física

4. Relación entre ejercicio físico y prevención de enfermedades

- Cómo el ejercicio ayuda a evitar enfermedades comunes en niños
- Importancia de la actividad física para un sistema inmunológico fuerte
- Discusión sobre hábitos saludables y prevención

Actividades

Nombre de la actividad: "Descubriendo tipos de ejercicios"

Objetivo: Identificar diferentes tipos de ejercicios físicos que contribuyen a mantener el cuerpo sano y fuerte.

Descripción:

- El docente presenta imágenes y videos cortos mostrando ejercicios aeróbicos, de fuerza, flexibilidad y equilibrio.
- Los estudiantes clasifican en grupos los ejercicios mostrados, explicando por qué los colocan en cada categoría.
- Se realiza una pequeña práctica haciendo un ejercicio representativo de cada tipo.

Organización: Grupos pequeños (4-5 estudiantes)

Producto esperado: Cartel con clasificación de ejercicios y explicación oral del grupo.

Duración estimada: 45 minutos

Nombre de la actividad: "Beneficios en dibujos"

Objetivo: Explicar los beneficios del ejercicio físico para la salud y el bienestar mediante ejemplos sencillos y dibujos.

Descripción:

- Se dialoga con los estudiantes sobre cómo se sienten cuando hacen ejercicio.
- Cada estudiante dibuja al menos dos beneficios del ejercicio para su cuerpo y mente.
- Comparte sus dibujos con la clase y explica sus ideas en palabras simples.

Organización: Individual

Producto esperado: Lámina con dibujos y explicaciones orales.

Duración estimada: 40 minutos

Nombre de la actividad: "Mi rutina saludable"

Objetivo: Describir una rutina básica de actividad física diaria que promueva hábitos saludables, elaborando un plan personal con apoyo del docente.

Descripción:

- El docente explica los pasos para armar una rutina sencilla: calentamiento, actividad principal y enfriamiento.
- Con ayuda del docente, cada estudiante elabora un plan personal de actividad física para realizar en casa o en la escuela.
- Los estudiantes presentan su plan y hablan sobre cuándo y cómo lo realizarán.

Organización: Individual con apoyo del docente

Producto esperado: Plan personal escrito o ilustrado de rutina diaria de ejercicio.

Duración estimada: 50 minutos

Nombre de la actividad: "Juego y reflexión: previniendo enfermedades"

Objetivo: Reconocer la relación entre la actividad física y la prevención de enfermedades mediante la participación en juegos y discusiones grupales.

Descripción:

- Se realiza un juego activo en el patio o gimnasio (por ejemplo, circuito de estaciones con ejercicios).
- Al finalizar, en círculo, se conversa sobre cómo el ejercicio ayuda a mantenernos fuertes y saludables.
- Discusión guiada sobre hábitos saludables y cómo evitar enfermedades con actividad física.

Organización: Grupos grandes o toda la clase

Producto esperado: Participación activa en el juego y aportes en la reflexión grupal.

Duración estimada: 45 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre ejercicio físico y hábitos saludables.

Cómo se evalúa: Conversación inicial y lluvia de ideas sobre qué tipos de ejercicios conocen y qué saben sobre sus beneficios.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar aportes orales y nivel de conocimiento.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en identificación de tipos de ejercicios, comprensión de beneficios y elaboración del plan personal.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de carteles, dibujos y planes personales; retroalimentación continua del docente.

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla que incluya criterios como participación, claridad en clasificaciones, creatividad en dibujos y coherencia en planes.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar tipos de ejercicios, explicar beneficios, describir rutina básica y relacionar ejercicio con prevención de enfermedades.

Cómo se evalúa: Presentación final de plan personal, exposición oral de beneficios y participación en la reflexión grupal.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo o rúbrica que considere comprensión, expresión oral, creatividad y participación.

Unidad 8: Seguridad en casa y en la escuela

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar riesgos comunes en su casa y escuela mediante una lista ilustrada de peligros frecuentes.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir prácticas seguras para evitar accidentes en su entorno, explicando al menos tres formas de prevenirlos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar procedimientos básicos para actuar en caso de emergencia, simulando situaciones de riesgo con apoyo docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de mantener un entorno ordenado y limpio para proteger su integridad y salud.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de proponer acciones sencillas para promover la seguridad en su entorno escolar y familiar, elaborando un cartel informativo grupal.

Contenidos Temáticos

1. Identificación de riesgos comunes en casa y escuela

- **Descripción:** Reconocer los peligros frecuentes en ambos entornos para promover una atención preventiva.
- 1.1 Riesgos en casa: objetos peligrosos, superficies resbaladizas, electricidad, productos tóxicos.
- 1.2 Riesgos en la escuela: áreas de juego inseguras, materiales escolares peligrosos, escaleras, salidas de emergencia bloqueadas.
- 1.3 Elaboración de una lista ilustrada de peligros frecuentes.

2. Prácticas seguras para evitar accidentes

- **Descripción:** Aprender y explicar formas concretas para prevenir accidentes en el hogar y la escuela.
- 2.1 Uso adecuado de objetos y materiales.
- 2.2 Importancia de la supervisión adulta y pedir ayuda.
- 2.3 Mantener áreas libres de obstáculos y ordenadas.
- 2.4 Reglas básicas para juegos y actividades seguras.

3. Procedimientos básicos en caso de emergencia

- **Descripción:** Conocer y practicar acciones inmediatas para protegerse durante emergencias.
- 3.1 Qué hacer en caso de incendio: evacuar y llamar a un adulto.
- 3.2 Cómo actuar ante una caída o accidente: pedir ayuda y no mover a la persona lesionada.
- 3.3 Uso de números de emergencia y comunicarse con calma.
- 3.4 Simulación guiada de situaciones de riesgo.

4. Importancia de mantener un entorno ordenado y limpio

- **Descripción:** Explicar cómo el orden y la limpieza contribuyen a la seguridad y salud personal.
- 4.1 Relación entre desorden y accidentes.
- 4.2 Prácticas de higiene y cuidado del espacio.
- 4.3 Responsabilidad individual y colectiva en el mantenimiento del ambiente.

5. Propuestas para promover la seguridad en el entorno

- **Descripción:** Fomentar la participación activa para mejorar la seguridad mediante acciones concretas.
- 5.1 Identificación de necesidades de seguridad en su entorno.
- 5.2 Desarrollo de un cartel informativo grupal con mensajes y dibujos.
- 5.3 Presentación y socialización del cartel con compañeros y familia.

Actividades

Actividad 1: "Detectives de seguridad" - Identificación de peligros

Objetivo: Identificar riesgos comunes en casa y escuela mediante una lista ilustrada.

Descripción:

- El docente explicará qué es un riesgo y mostrará imágenes de situaciones peligrosas.
- Los estudiantes harán un recorrido guiado por el aula o, en casa, con ayuda familiar, para observar y anotar posibles peligros.
- En clase, cada estudiante compartirá sus hallazgos y dibujará al menos tres riesgos identificados.
- Se elaborará colectivamente una lista ilustrada en cartulina que quedará en el aula.

Organización: Individual y grupal

Producto esperado: Lista ilustrada de peligros comunes en casa y escuela.

Duración estimada: 1 hora

Actividad 2: "Tres reglas para estar seguro"

Objetivo: Describir prácticas seguras para evitar accidentes explicando al menos tres formas de prevención.

Descripción:

- El docente presentará tres prácticas seguras básicas con ejemplos concretos.
- En parejas, los estudiantes discutirán y escribirán tres reglas de seguridad que creen importantes.
- Cada pareja explicará al grupo sus reglas y se debatirá sobre su utilidad.
- Se realizará un mural con las reglas consensuadas y dibujos que las ilustren.

Organización: Parejas y grupal

Producto esperado: Mural con tres reglas de seguridad y explicaciones.

Duración estimada: 1 hora

Actividad 3: "Simulacro de emergencia"

Objetivo: Demostrar procedimientos básicos para actuar en caso de emergencia mediante simulaciones.

Descripción:

- El docente explicará pasos a seguir en emergencias comunes (incendio, caídas).
- Se organizarán simulacros guiados donde los estudiantes practiquen evacuación, pedir ayuda y mantener la calma.
- Después de cada simulacro, se realizará una reflexión grupal sobre lo aprendido y mejoras posibles.

Organización: Grupal

Producto esperado: Participación activa en simulacros y reflexión verbal.

Duración estimada: 1 hora

Actividad 4: "Cartel de seguridad para nuestra comunidad"

Objetivo: Proponer acciones sencillas para promover la seguridad elaborando un cartel informativo grupal.

Descripción:

- En grupos pequeños, los estudiantes identificarán acciones para mejorar la seguridad en su entorno.
- Diseñarán un cartel con mensajes claros y dibujos que fomenten esas acciones.
- Cada grupo presentará su cartel a la clase y se organizará una exposición en un lugar visible de la escuela.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Cartel informativo grupal sobre seguridad.

Duración estimada: 1.5 horas

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre riesgos y seguridad en casa y escuela.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y dibujo de posibles peligros en su entorno.

Instrumento sugerido: Cuestionario sencillo y observación directa.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación en actividades, comprensión de prácticas seguras y procedimientos de emergencia.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, revisión de listas ilustradas, murales y desempeño en simulacros.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para participación y comprensión, registros anecdóticos.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar riesgos, describir prácticas seguras, demostrar procedimientos de emergencia, explicar la importancia del orden y proponer acciones de seguridad.

Cómo se evalúa: Presentación grupal del cartel informativo, exposición oral de prácticas y simulacro final.

Instrumento sugerido: Rúbrica para evaluar el cartel, exposición y participación en simulacros.

Unidad 9: Emociones y salud mental

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes emociones y explicar cómo estas pueden afectar su bienestar y salud, mediante ejemplos cotidianos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir estrategias sencillas para manejar emociones negativas y promover un ambiente emocional positivo en su entorno familiar y escolar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer la importancia de expresar sus emociones de manera adecuada para mantener una buena salud mental, apoyándose en actividades grupales y reflexivas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de relacionar hábitos saludables con el bienestar emocional, demostrando actitudes responsables que contribuyan a su calidad de vida.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones

- ¿Qué son las emociones?

Se explicará qué son las emociones, destacando que son respuestas naturales que todos sentimos en diferentes situaciones.

- Tipos de emociones básicas

Se presentarán emociones como alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y tranquilidad, con ejemplos sencillos y cotidianos.

- Relación entre emociones, bienestar y salud

Se abordará cómo las emociones afectan nuestro cuerpo y mente, influenciando nuestro bienestar y salud física y mental.

2. Reconocimiento y expresión adecuada de las emociones

- Identificación de emociones propias y ajenas

Se enseñará a observar y nombrar las emociones propias y las de los demás, usando expresiones faciales y lenguaje corporal.

- Importancia de expresar emociones de forma adecuada

Se explicará por qué es fundamental comunicar lo que sentimos para mantener relaciones saludables y una buena salud mental.

- Actividades para expresar emociones

Se propondrán ejercicios como dibujos, dramatizaciones y narración de experiencias para facilitar la expresión emocional.

3. Estrategias para manejar emociones negativas

- Reconocer emociones negativas (enojo, tristeza, miedo)

Se enfatizará en identificar estas emociones y entender su aparición en situaciones comunes.

- Estrategias sencillas para manejar emociones negativas

Se enseñarán técnicas como respiración profunda, contar hasta diez, pedir ayuda y expresar lo que se siente con palabras.

- Promover un ambiente emocional positivo en familia y escuela

Se abordarán prácticas como escuchar con atención, apoyar a otros y usar lenguaje respetuoso para mejorar el ambiente emocional.

4. Hábitos saludables y su relación con el bienestar emocional

- Importancia de hábitos saludables (alimentación, sueño, ejercicio)

Se explicará cómo estos hábitos impactan directamente en cómo nos sentimos emocionalmente.

- Actitudes responsables para cuidar la salud emocional

Se promoverá la responsabilidad en el autocuidado emocional y físico mediante ejemplos prácticos.

- Integración de hábitos saludables para mejorar la calidad de vida

Se fomentará la práctica diaria de hábitos que contribuyen a un estado emocional equilibrado y saludable.

Actividades

Actividad 1: "El Mapa de Mis Emociones"

Objetivo: Identificar diferentes emociones y explicar cómo afectan el bienestar y salud.

Descripción:

- Se entrega a cada estudiante una hoja con un cuerpo humano dibujado.
- El docente explica las emociones básicas y pide que los niños coloreen o dibujen en las partes del cuerpo donde sienten cada emoción (por ejemplo, miedo en el estómago, enojo en el rostro).
- Luego, en grupo, comparten ejemplos de situaciones donde han sentido esas emociones y cómo se sintieron física y emocionalmente.

Organización: Individual y luego grupal.

Producto esperado: Mapa corporal con emociones coloreadas y lista de ejemplos compartidos.

Duración: 45 minutos.

Actividad 2: "El Teatro de las Emociones"

Objetivo: Reconocer la importancia de expresar emociones adecuadamente mediante actividades grupales.

Descripción:

- El docente divide a los estudiantes en grupos pequeños.
- Cada grupo recibe una tarjeta con una emoción y una situación cotidiana (por ejemplo, enojo porque alguien tomó su juguete).
- Los niños preparan una pequeña dramatización que muestre la emoción y cómo expresarla de forma adecuada.
- Se realiza la presentación frente a la clase y se reflexiona sobre las formas positivas de expresar cada emoción.

Organización: Grupos pequeños.

Producto esperado: Dramatizaciones y reflexiones grupales.

Duración: 60 minutos.

Actividad 3: "Caja de Herramientas para Emociones"

Objetivo: Describir estrategias para manejar emociones negativas y promover un ambiente emocional positivo.

Descripción:

- El docente presenta diversas estrategias para manejar emociones negativas.
- Los estudiantes elaboran una "caja de herramientas" donde escriben o dibujan las estrategias que pueden usar cuando se sientan tristes, enojados o con miedo.
- Luego comparten en parejas o grupos pequeños cómo utilizarán esas herramientas en su día a día.

Organización: Individual y en parejas.

Producto esperado: Caja de herramientas personal con estrategias para manejar emociones.

Duración: 45 minutos.

Actividad 4: "Rutina saludable, mente feliz"

Objetivo: Relacionar hábitos saludables con el bienestar emocional y demostrar actitudes responsables.

Descripción:

- Se propone que los estudiantes creen un calendario semanal con actividades saludables (alimentación, ejercicio, descanso).
- Durante una semana, los niños registran cómo se sienten emocionalmente después de cumplir con esas actividades.
- Al final, se realiza un espacio de reflexión grupal sobre la relación entre hábitos y emociones.

Organización: Individual con reflexión grupal.

Producto esperado: Calendario semanal y reporte de sensaciones emocionales.

Duración: 1 semana, con 20-30 minutos diarios para registro y 45 minutos para reflexión.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre emociones y su relación con la salud.

Cómo se evalúa: Mediante una lluvia de ideas y una pequeña encuesta oral donde los estudiantes mencionan emociones y cómo creen que afectan su bienestar.

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

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de emociones, expresión adecuada y uso de estrategias para manejar emociones negativas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, revisión de mapas emocionales, participación en dramatizaciones y calidad de las cajas de herramientas.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño con criterios claros para cada actividad (identificación, expresión, manejo emocional).

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Comprensión general de la relación entre emociones, hábitos saludables y bienestar; capacidad para expresar emociones adecuadamente; aplicación de estrategias para manejar emociones negativas.

Cómo se evalúa: Realización de un portafolio donde el estudiante incluye su mapa de emociones, la caja de herramientas, el calendario de hábitos saludables y una breve reflexión escrita o verbal sobre la importancia de cuidar sus emociones para su salud.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo y rúbrica integradora para evaluar el portafolio y la reflexión final.

Unidad 10: Cuidando a los demás y a mí mismo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar acciones concretas para mostrar solidaridad y respeto hacia sus compañeros en situaciones cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar cómo el cuidado mutuo contribuye a la salud y prevención de enfermedades dentro de la comunidad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir hábitos de higiene personal y ambiental que promueven el bienestar propio y de los demás.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de proponer comportamientos responsables que fomenten el cuidado colectivo y la prevención en su entorno escolar y familiar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar actitudes de respeto y apoyo hacia sus compañeros para fortalecer la salud emocional y social del grupo.

Contenidos Temáticos

1. Solidaridad y respeto en la convivencia diaria

- Definición de solidaridad y respeto: explicación sencilla y ejemplos en la escuela y familia.
- Acciones concretas para mostrar solidaridad: compartir, ayudar, escuchar, incluir a los demás.
- Situaciones cotidianas donde practicar el respeto: juegos, trabajo en grupo, momentos de convivencia.

2. El cuidado mutuo y su impacto en la salud comunitaria

- Concepto de cuidado mutuo y por qué es importante para la prevención de enfermedades.
- Ejemplos de cómo pequeñas acciones ayudan a evitar contagios: cubrirse al toser, lavarse las manos.
- Relación entre el bienestar personal y el bienestar de la comunidad.

3. Hábitos de higiene personal y ambiental

- Principales hábitos de higiene personal: lavado de manos, cepillado de dientes, baño diario.
- Importancia de mantener limpio el entorno: recoger basura, cuidar el aula y espacios comunes.
- Consecuencias de no mantener la higiene en la salud propia y de los demás.

4. Comportamientos responsables para el cuidado colectivo

- Identificación de comportamientos que previenen enfermedades y accidentes en la escuela y la familia.
- Propuestas para mejorar el cuidado colectivo: campañas de limpieza, cuidado de materiales y espacios.
- Responsabilidad individual y colectiva en el mantenimiento de un ambiente saludable.

5. Actitudes de respeto y apoyo para la salud emocional y social

- Importancia del respeto y apoyo entre compañeros para una convivencia armoniosa.
- Cómo expresar apoyo y comprensión ante problemas o dificultades de otros.
- Ejemplos de actitudes positivas que fortalecen la salud emocional del grupo.

Actividades

Actividad 1: "Mi cartel de solidaridad y respeto"

Objetivo: Identificar acciones concretas para mostrar solidaridad y respeto hacia los compañeros.

Descripción:

- El docente explica qué son la solidaridad y el respeto con ejemplos.
- Los estudiantes, en grupos pequeños, hacen un cartel con dibujos y frases que muestren acciones solidarias y respetuosas.
- Cada grupo presenta su cartel y se coloca en un lugar visible del aula.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Carteles con imágenes y frases sobre solidaridad y respeto.

Duración estimada: 1 hora

Actividad 2: "El juego del cuidado mutuo"

Objetivo: Explicar cómo el cuidado mutuo contribuye a la salud y prevención de enfermedades.

Descripción:

- Se organiza un juego de roles donde un grupo representa una comunidad.
- Los estudiantes deben tomar decisiones sobre acciones de cuidado mutuo (lavarse las manos, mantener distancia, taparse al toser).
- Al final, se reflexiona sobre cómo estas acciones ayudan a prevenir enfermedades.

Organización: Grupos grandes o toda la clase

Producto esperado: Lista de acciones de cuidado mutuo identificadas y reflexión grupal.

Duración estimada: 1 hora

Actividad 3: "Rutinas de higiene en mi día"

Objetivo: Describir hábitos de higiene personal y ambiental que promueven el bienestar.

Descripción:

- El docente explica y muestra los principales hábitos de higiene personal y ambiental.
- Los estudiantes elaboran un cuadro o dibujo con su rutina diaria de higiene y limpieza del entorno.
- Se comparte en plenaria para comparar y mejorar hábitos.

Organización: Individual

Producto esperado: Cuadro o dibujo de la rutina personal de higiene y cuidado del entorno.

Duración estimada: 1 hora

Actividad 4: "Compromiso de cuidado colectivo"

Objetivo: Proponer comportamientos responsables para el cuidado colectivo y la prevención.

Descripción:

- En grupos, los estudiantes discuten y escriben una lista de compromisos para mantener la salud y el orden en la escuela y familia.
- Se elaboran carteles con los compromisos para colocar en el aula y casa.
- Se realiza un compromiso verbal y seguimiento semanal en clase.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Lista de compromisos y carteles visuales.

Duración estimada: 1 hora

Actividad 5: "Círculo de apoyo y respeto"

Objetivo: Demostrar actitudes de respeto y apoyo para fortalecer la salud emocional y social.

Descripción:

- Los estudiantes se sientan en círculo y comparten situaciones en las que han ayudado o recibido apoyo.
- El docente guía la reflexión sobre la importancia del respeto y apoyo mutuo.
- Se realizan juegos de empatía y escucha activa para fortalecer la actitud de apoyo.

Organización: Grupal

Producto esperado: Participación activa y reflexión grupal sobre respeto y apoyo.

Duración estimada: 45 minutos

Evaluación**Evaluación Diagnóstica**

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre solidaridad, respeto, higiene y cuidado mutuo.

Cómo se evalúa: Mediante una lluvia de ideas y preguntas orales al inicio de la unidad.

Instrumento sugerido: Guía de preguntas abiertas para el docente.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Participación en actividades, comprensión de conceptos, aplicación de hábitos y actitudes.

Cómo se evalúa: Observación directa, revisión de productos (carteles, cuadros, compromisos) y participación en discusiones.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar participación y calidad de productos.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Logro de los objetivos de la unidad: identificación de acciones solidarias, explicación del cuidado mutuo, descripción de hábitos, propuestas responsables y demostración de actitudes.

Cómo se evalúa: Elaboración individual de un portafolio con evidencias (dibujo de rutina, compromiso escrito, reflexión sobre respeto) y una breve exposición oral.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación para portafolio y presentación oral.

Unidad 11: Proyecto: Mi escudo invencible

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar un plan personal de salud y prevención que incluya hábitos de higiene, alimentación saludable y cuidado del entorno, aplicando lo aprendido en el curso.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar las razones por las cuales cada hábito incluido en su plan contribuye a la prevención de enfermedades y al bienestar personal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar acciones responsables para mantener su plan de salud y prevención activo en su vida diaria, demostrando compromiso con su cuidado personal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de presentar y compartir su proyecto con sus compañeros, utilizando un lenguaje claro y adecuado para explicar la importancia de la prevención para una vida saludable.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio plan y el de sus compañeros, proponiendo mejoras que fortalezcan las prácticas saludables y la prevención en su entorno.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al proyecto "Mi escudo invencible"

- Objetivo del proyecto: Explicar qué es un plan personal de salud y prevención y su importancia.
- Repaso de conceptos clave: Hábitos de higiene, alimentación saludable y cuidado del entorno.
- Motivación para el proyecto: Cómo un escudo invencible protege la salud.

2. Diseño del plan personal de salud y prevención

- Identificación de hábitos saludables: Selección de hábitos de higiene, alimentación y cuidado del entorno.
- Elaboración del plan: Cómo organizar los hábitos en un plan personal.
- Recursos y apoyos: Qué materiales o personas pueden ayudar a mantener el plan.

3. Explicación de la importancia de cada hábito

- Relación entre hábitos y prevención de enfermedades.
- Impacto de los hábitos en el bienestar personal.
- Comunicación clara: Cómo explicar por qué cada hábito es importante.

4. Compromiso y mantenimiento del plan

- Responsabilidad personal: Acciones para mantener el plan activo día a día.

- Estrategias para superar dificultades y mantener la motivación.
- Registro y seguimiento: Herramientas para monitorear el cumplimiento del plan.

5. Presentación y socialización del proyecto

- Técnicas para presentar el plan de forma clara y adecuada.
- Uso de lenguaje sencillo y ejemplos para explicar la prevención.
- Escucha activa y respeto durante las presentaciones de los compañeros.

6. Evaluación y mejora del plan personal y grupal

- Autoevaluación: Reflexión sobre el propio plan y su efectividad.
- Evaluación entre pares: Cómo dar retroalimentación constructiva a los compañeros.
- Propuestas de mejora: Identificación de ajustes para fortalecer hábitos y prevención.

Actividades

Actividad 1: Mi escudo invencible - Creación del plan personal de salud

Objetivo: Diseñar un plan personal que incluya hábitos de higiene, alimentación saludable y cuidado del entorno.

Descripción:

- El docente recuerda a los estudiantes los hábitos aprendidos en el curso.
- Cada estudiante recibe una plantilla para diseñar su plan personal, con secciones para cada tipo de hábito.
- Los estudiantes seleccionan y escriben o dibujan los hábitos que quieren incluir en su plan.
- Se comparte en parejas para comentarlo y recibir sugerencias.

Organización: Individual, con trabajo en parejas para revisión.

Producto esperado: Plan personal de salud y prevención en plantilla.

Duración estimada: 1 hora.

Actividad 2: Explico mi escudo - Justificando mis hábitos

Objetivo: Explicar las razones por las cuales cada hábito ayuda a prevenir enfermedades y mantener el bienestar.

Descripción:

- Cada estudiante selecciona al menos tres hábitos de su plan.
- Escribe o dibuja una breve explicación de por qué cada hábito es importante para su salud.
- En grupos pequeños, los estudiantes comparten sus explicaciones y reciben retroalimentación para clarificar ideas.

Organización: Individual y trabajo en grupos pequeños.

Producto esperado: Explicaciones escritas o ilustradas sobre los hábitos seleccionados.

Duración estimada: 1 hora.

Actividad 3: Compromiso diario - Plan de acción para mantener hábitos

Objetivo: Identificar acciones responsables para mantener el plan activo y demostrar compromiso.

Descripción:

- El docente guía una lluvia de ideas sobre cómo podemos recordar y cumplir nuestros hábitos.
- Los estudiantes elaboran un calendario o lista con acciones diarias o semanales para mantener su plan.
- Se comprometen escribiendo una frase o firma que simbolice su compromiso.
- Se colocan los compromisos en un lugar visible del aula o carpeta personal.

Organización: Individual con puesta en común grupal.

Producto esperado: Calendario o lista de acciones y compromiso firmado.

Duración estimada: 45 minutos.

Actividad 4: Presento y evalúo mi escudo invencible

Objetivo: Presentar el proyecto y evaluar planes propios y de compañeros proponiendo mejoras.

Descripción:

- Cada estudiante presenta su plan y explica la importancia de sus hábitos usando lenguaje claro.
- Los compañeros escuchan atentamente y realizan preguntas o comentarios respetuosos.
- Se realiza una actividad de evaluación entre pares con una guía sencilla para identificar fortalezas y sugerir mejoras.
- Finalmente, cada estudiante reflexiona sobre las sugerencias y ajusta su plan si lo considera necesario.

Organización: Individual para presentación, grupos pequeños para evaluación.

Producto esperado: Presentación oral y plan evaluado con propuestas de mejora.

Duración estimada: 2 horas (1 hora para presentaciones y 1 hora para evaluación y ajustes).

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre hábitos de higiene, alimentación saludable y cuidado del entorno.

Cómo se evalúa: Preguntas orales o escritas simples; discusión inicial para conocer ideas previas.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo o registro anecdótico del docente durante la conversación.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la elaboración del plan, comprensión de la importancia de los hábitos, compromiso en mantenerlos, participación en presentaciones y retroalimentación.

Cómo se evalúa: Observación directa, revisión de productos parciales (plan, explicaciones, compromisos), guía de evaluación para presentaciones y evaluación entre pares.

Instrumento sugerido: Rúbrica que contemple criterios sobre claridad, pertinencia, compromiso y capacidad de evaluación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Producto final: plan personal completo, presentación clara y coherente, capacidad para explicar la prevención, compromiso demostrado y propuestas de mejora aplicadas.

Cómo se evalúa: Revisión integral del plan ajustado, evaluación de la presentación y análisis de la autoevaluación y evaluación entre pares.

Instrumento sugerido: Rúbrica sumativa con indicadores para cada objetivo de la unidad.

Unidad 12: Compartiendo lo aprendido

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de presentar un proyecto sobre hábitos saludables utilizando recursos visuales y orales, demostrando comprensión de los temas abordados.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos en el curso mediante la identificación de al menos tres hábitos saludables que pueden aplicar en su vida diaria.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar un compromiso personal escrito que incluya acciones concretas para mantener hábitos de higiene, alimentación y cuidado ambiental.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar la importancia de la prevención en la salud mediante la discusión en grupo y la expresión de ideas sobre cómo mantener una vida saludable.

Contenidos Temáticos

1. Presentación de proyectos sobre hábitos saludables

- **Elaboración del proyecto:** Revisión y organización de la información aprendida sobre hábitos de higiene, alimentación y cuidado ambiental para preparar una presentación.
- **Recursos visuales y orales:** Uso de carteles, dibujos, láminas y la práctica de la expresión oral para comunicar el proyecto con claridad.
- **Exposición en clase:** Presentación de proyectos ante compañeros y docentes para compartir conocimientos y responder preguntas.

2. Reflexión sobre los aprendizajes adquiridos

- **Identificación de hábitos saludables:** Reconocimiento de al menos tres hábitos aprendidos que se pueden aplicar en la vida diaria.
- **Discusión guiada:** Conversación en grupo para compartir experiencias personales y cómo los hábitos saludables influyen en el bienestar.
- **Autoevaluación:** Reflexión individual sobre qué hábitos se han adoptado y cuáles se pueden mejorar.

3. Elaboración de un compromiso personal para mantener hábitos saludables

- **Redacción del compromiso:** Escribir una carta o un texto breve con acciones concretas para cuidar la higiene, alimentación y el ambiente.
- **Presentación del compromiso:** Compartir el compromiso con la familia y compañeros para fortalecer la responsabilidad personal.

4. Evaluación de la importancia de la prevención en la salud

- **Discusión grupal:** Análisis y debate sobre cómo los hábitos saludables previenen enfermedades y mejoran la calidad de vida.
- **Expresión de ideas:** Expresar opiniones y sugerencias para mantener una vida saludable y prevenir problemas de salud.
- **Conclusiones grupales:** Elaboración conjunta de una lista de recomendaciones para la prevención en la salud.

Actividades

Actividad 1: Preparación y presentación del proyecto de hábitos saludables

Objetivo: Presentar un proyecto sobre hábitos saludables utilizando recursos visuales y orales, demostrando comprensión de los temas abordados.

Descripción paso a paso:

- Dividir a los estudiantes en grupos pequeños (3-4 integrantes).
- Cada grupo selecciona uno o varios hábitos saludables para desarrollar su proyecto.
- Los estudiantes recopilan información y preparan materiales visuales como carteles o dibujos.
- Practican la exposición oral entre ellos para ganar confianza.
- Presentan su proyecto frente a la clase y responden preguntas.

Organización: Grupos

Producto esperado: Proyecto presentado con recursos visuales y explicación oral clara.

Duración estimada: 2 sesiones de 45 minutos cada una.

Actividad 2: Identificando mis hábitos saludables

Objetivo: Reflexionar sobre los aprendizajes y reconocer al menos tres hábitos saludables para la vida diaria.

Descripción paso a paso:

- El docente guía una conversación sobre los hábitos aprendidos durante el curso.
- Los estudiantes escriben en su cuaderno tres hábitos saludables que quieran aplicar.
- Se forma un círculo para compartir en voz alta sus elecciones y explicar por qué las escogieron.

Organización: Individual y luego grupo grande.

Producto esperado: Listado personal de hábitos saludables seleccionados y exposición oral breve.

Duración estimada: 1 sesión de 45 minutos.

Actividad 3: Mi compromiso para cuidar mi salud

Objetivo: Elaborar un compromiso personal escrito con acciones concretas para mantener hábitos de higiene, alimentación y cuidado ambiental.

Descripción paso a paso:

- El docente explica qué es un compromiso y su importancia.
- Cada estudiante redacta un texto breve con al menos tres acciones concretas que realizará para cuidar su salud y el ambiente.
- Los estudiantes decoran su compromiso y pueden compartirlo con la familia.

Organización: Individual.

Producto esperado: Compromiso escrito decorado y presentado.

Duración estimada: 1 sesión de 45 minutos.

Actividad 4: Debate sobre la prevención y la salud

Objetivo: Evaluar la importancia de la prevención en la salud mediante discusión en grupo y expresión de ideas.

Descripción paso a paso:

- El docente plantea preguntas para iniciar el debate, por ejemplo: ¿Por qué es importante prevenir enfermedades? ¿Qué podemos hacer para mantenernos saludables?
- Los estudiantes forman grupos para discutir y anotar ideas.
- Cada grupo comparte sus conclusiones con toda la clase.
- Se elabora una lista con las recomendaciones para la prevención y cuidado de la salud.

Organización: Grupos y clase completa.

Producto esperado: Lista colectiva de recomendaciones y participación activa en el debate.

Duración estimada: 1 sesión de 45 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre hábitos saludables y prevención.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y lluvia de ideas al inicio de la unidad para identificar lo que saben los estudiantes.

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

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la comprensión de hábitos saludables, habilidades de presentación y reflexión personal.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, retroalimentación en presentaciones y revisión de compromisos escritos.

Instrumento sugerido: Rúbrica para presentaciones orales y proyectos, lista de cotejo para compromisos personales y participación en debates.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para presentar un proyecto, reflexionar y comprometerse con hábitos saludables, y expresar ideas sobre prevención.

Cómo se evalúa: Evaluación final del proyecto presentado, revisión del compromiso personal y valoración de la participación en la discusión grupal.

Instrumento sugerido: Rúbrica integral que incluya criterios de contenido, claridad de expresión, creatividad en recursos visuales, y compromiso escrito.